کتاب فردا
Future Book



مبانی و مهارت‌های برنامه ریزی

احمدرضا اخوت ـ سارا شهیدزاده

کتاب فردا

سرشناسه	اخوت، احمدرضا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	مبانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی/ احمدرضا اخوت، سارا شهیدزاده.
مشخصات نشر	قم: کتاب فردا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱ج. (بدون شماره‌گذاری)
فروست	معارف قرآن و اهل بیت؛ ۱۹.
شابک	۰-۸-۹۲۳۲۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	راه و رسم زندگی (اسلام) -- احادیث
شناسه افزوده	شهیدزاده، سارا، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	دانشگاه تهران. مدرسه دانشجویی قرآن و عترت
رده‌بندی کنگره	BP۲۵۸/الف۳۵الف۶ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی	۲۹۷/۷۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۲۳۸۰۵۶۲

مبانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی

نویسندگان: احمدرضا اخوت / سارا شهیدزاده

ناشر: کتاب فردا
مشخصات نشر: چاپ دوم / پاییز ۱۳۹۰
۲۰۰۰ نسخه

طراح جلد: علی ناصری
قیمت: ۶۲۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸_۶۰۰_۹۲۳۲۶_۸_۰







مدرسه دانشجویی قرآن و عترت دانشگاه تهران
تهران، بلوار کشاورز، خیابان ۱۶ آذر پلاک ۲۵، طبقه ۲
www.QuranEtratSchool.ir
تلفن: ۸۸۹۶۸۳۰۹ و ۰۹۱۹۱۹۹۶۷۸۸

کتاب فردا
قم، میدان روح الله، نبش کوچه ۱۷ ، پلاک ۱ و ۳
تلفن: ۰۲۵۱۷۷۴۶۹۹۲
صندوق پستی: ۳۷۱۵۵_۸۱۳۷

خدمات چاپ و پخش: کتاب فردا ۰۲۵۱۷۷۴۶۹۹۲_۰۹۱۹۱۹۹۶۷۸۸
فروش اینترنتی: www.BookRoom.ir

قدر لحظات جوانی را بدانید و مواظب باشید هرگز
جز برای رضای خدا، کاری نکنید.



دیباچه

نهضت تولید علم مبتنی بر قرآن

عالم هستی تمامی مظهر و جلوه اسماء الهی است، که به واسطه رحمتِ عامهٔ خداوند، هستی یافته، و به واسطه آن، هستی خود را تداوم می‌بخشد. طبیعتاً هیچ شأنی از شئون عالم را نمی‌توان یافت که از تجلی اسماء جلال و اکرام خداوند تهی باشد. مهم‌ترین وجه تمایز میان انسان با دیگر موجودات نیز در فهم و شناخت همین حقیقت، و عملِ مبتنی بر آن است. از این رو است که حیات حقیقی انسان را حیاتی علمی و ادراکی بیان می‌دارند.

روشن است؛ غایت ارسال رسولان الهی از جانب خداوند چیزی جز این نبوده که انسان‌ها تمامی پدیده‌ها و وقایع بیرونی و درونی خود را، آیات و نشانه‌های آفاقی و انفسی دیده، و بدین ترتیب با برپاداشتن نظام قسط و میزان، که بر محور علم و عقل برپا می‌شود، تجلّی حقیقی اسماء الهی شوند.

در این میان قرآن از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. قرآن خود تجلّی تام و کمال توحید است که به واسطه وجود مقدس پیامبر گرامی اسلامﷺ در اختیار انسان‌ها قرار گرفته، تا مسیر تجلی توحید را در تمام اجزاء عالمِ هستی تبیین نماید، تا آدمی در هیچ چیز نظر نکند؛ مگر آنکه پیش از آن، در آن، و پس از آن، خداوند را مشاهده کرده باشد. پس خداوند پیش از آنکه دست

بر خلقت انسان نهد، حقیقت قرآن را بر سریره جان او تعلیم نمود، و انسان به واسطه قرآن به مقام بیان رسید، تا بتواند هر چیز را تبیین نموده، با هر چیز خدا را دیده، در هر چیز او را جستجو نموده و همگی او شود.

پر واضح است که در چنین مکتبی حرف از جدایی قرآن از علم، از زندگی، از سیاست، از اجتماعیّات، از تجربه، و اساسا هر گونه جدایی میان قرآن و هر شأنی از شئون انسان و عالم هستی، گناهی نابخشودنی و تکذیبی آشکار است، که عاقبتی بس دردناك را برای فرد و البته جامعه به همراه خواهد داشت.

دنیای امروز نه تنها این حقیقت آشکار را انکار کرده، که آشکارا سعی در مقابله با آن دارد. برپاییِ نظام اسلامی در ایران، در عصر حاضر، بیش از همه از این منظر می‌بایست مورد توجه قرار گیرد که یك‌بار دیگر، حضور دین و آموزه‌های انبیای الهی، و بالأخص قرآن و سیره پیامبرﷺ و اهل بیت عصمت و طهارت‌ﷺ را در جریان زندگی انسان نمودار ساخته، و انسان قرون حاضر را متوجه حقایق فطری وجودش ساخته است. حرکت به سوی برپایی تمدّن اسلامی با محوریت قرآن و اهل بیت‌ﷺ، مهمترین دستاوردِ حرکت و قیام امام خمینی‌ﷺ است.

بر این اساس مهمترین وظیفه و رسالت عالمان، نخبگان و مراکز علمی آن است که به برکت فضای ایجاد شده، حرکت انقلابی صورت گرفته را ادامه داده و تا توحیدی نمودن تمامی شئونات علم، و تا رساندن توحید به تمامی عرصه‌های زندگی بشر، از پای ننشینند. تأکیدات رهبر فرزانه انقلاب‌ﷺ در خصوص لزوم تولید علم مبتنی بر قرآن را می‌توان از این رهاورد، مورد تحلیل و بررسی قرار داد.

مجموعه حاضر سعی نموده است تا گام نخست را در راستای تولید و تبیین علم مبتنی بر قرآن، و البته سیره و روایات اهل بیت عصمت و طهارت‌ﷺ بردارد. بر این اساس نخست پژوهش‌های گسترده و جامعی در خصوص مبانی و روش‌های تدبّر در قرآن و برداشت از آیات و روایات صورت گرفت. سپس محورهای اصلی تولید علم شناخته شده و در ادامه به بررسی و تبیین زیرمجموعه‌های هر یك از این محورها پرداخته شد.

بر این اساس مطالعات در چهار حوزه قرآن و امام، هستی، انسان و جامعه صورت گرفته است:

■ در بخش «قرآن و امام»، ضمن شناخت دقیق ساختار قرآن و امام، مبانی و روش‌های

بهره‌گیری از این دو تبیین می‌شود. ضمنا این بخش ارتباط تنگاتنگی با ادعیه وارده از اهل‌بیت عصمت و طهارت علیهم السلام دارد که پس از تبیین و نگارش مطالب مربوط به این بخش، به صورت جداگانه مورد بررسی قرار خواهد گرفت. إن شاء اللّه

■ در بخش «هستی» نحوه تجلی اسماء و صفات الهی در عالم هستی مورد شناسایی قرار گرفته و سعی می‌شود تا چگونگی شناخت خداوند در مراتب مختلف عالم هستی تبیین شود.

■ در بخش «انسان» ضمن تبیین عناصر ساختار وجودی انسان بر اساس قرآن و روایات، ابعاد و مؤلفه‌های وجودی او شناسایی شده و مبانی و روش‌های شکوفایی هر یك تبیین می‌شود.

■ در بخش «جامعه» نیز همچون بخش انسان، عناصر مختلف ساختار وجودی جامعه به دقت شناسایی شده و مبانی و روش‌های شکوفایی جامعه تبیین می‌گردد.

آنچه در این مجموعه بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است تألیف و نگارش مطالعات صورت گرفته در سطوح مختلف است. هر یك از محورهای یادشده، نیازمند تبیین مبانی و اصولی هستند که اساسِ چیستی، چرایی و چگونگی را برای هر یك به دقّت تبیین نماید. امّا همین مبانی می‌بایست علاوه بر آنکه در سطوح مختلف امکان آموزش را داشته باشد، تا مرحله عملی و کاربردی نیز نازل گردد تا بتوان تجلی عینی آن را مشاهده نمود. بر این اساس کتاب‌های حاضر در چهار قالب کلی تهیه و تدوین شده‌اند:

■ **کتاب‌های «بنیادی»:** در این کتاب‌ها موضوعات اساسی و پایه‌ای از منظر چیستی، چرایی و چگونگی مورد بررسی و تبیین قرار می‌گیرد. این کتاب‌ها، کتاب‌های اساسی و پایه‌ای هستند که مبنا و اساس مطالب علمی دیگر کتاب‌ها را فراهم می‌نمایند.

■ **کتاب‌های «ساختارشناسی»:** در این کتاب‌ها نقشه موضوعات اساسی و بنیادی ترسیم شده و فرد با تعاریف مربوطه آشنا می‌شود. بر این اساس این کتاب‌ها بیش از آنکه در مقام اثبات و نقد و نظر باشند، در مقام تعریف بوده و با استفاده از تمرین در خلال مباحث مطرح شده در آن، امکان شناخت ساختاری و کلان را نسبت به موضوع مورد بحث فراهم می‌نمایند.

■ **کتاب‌های «راهبردی»:** طبیعتاً هر یك از موضوعات بنیادی از مجموعه‌ای از موضوعات جزئی‌تر پدید آمده که ارتباط منسجم و نظامند میان این اجزاء، امکان تحقق موضوعات پایه‌ای و اساسی را فراهم می‌نماید. بر این اساس کتاب‌های راهبردی در مقام بررسی و تبیین این

موضوعات قرار دارند که اساساً به دلیل جزئی‌تر بودن به حوزه عمل نزدیک‌تر می‌باشند. بنابراین اگرچه این کتاب‌ها صورتی تبیینی دارد، لیکن فضای بحث در آنها با کتاب‌های بنیادی متفاوت است.

■ **کتاب‌های «مهارتی»:** آنچه مسلم است اینکه تحقق و پیاده‌سازی موضوعات راهبردی در عرصه زندگی، امکان تحقق کلمه توحید را فراهم می‌نماید. بر این اساس در کتاب‌های مهارتی سعی شده تا با استفاده از تمرین، مهارت، و البته فعالیت‌های عملی، این امکان فراهم شود تا فرد توانمندی عملی خود را در راستای موضوعات تبیین شده بالا ببرد.

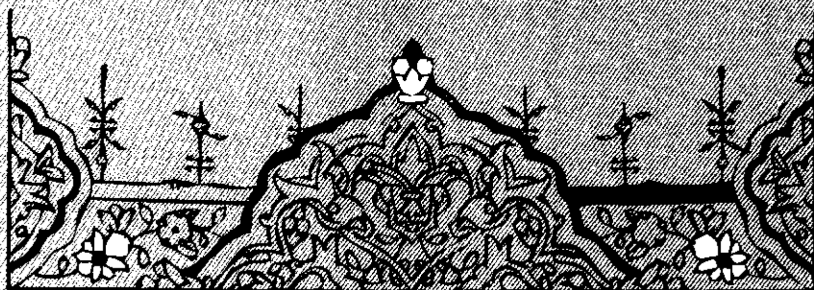
***

امید است نظرات، پیشنهادات و مساعدت‌های اساتید، طلاب و دانشجویان محترم بر سرعت، دقت و غنای علمی و معنوی این آثار افزوده و در ذیل عنایات ویژه امام عصر ، مقدمات ظهور آن عزیزِ سفرکرده را فراهم نماید.

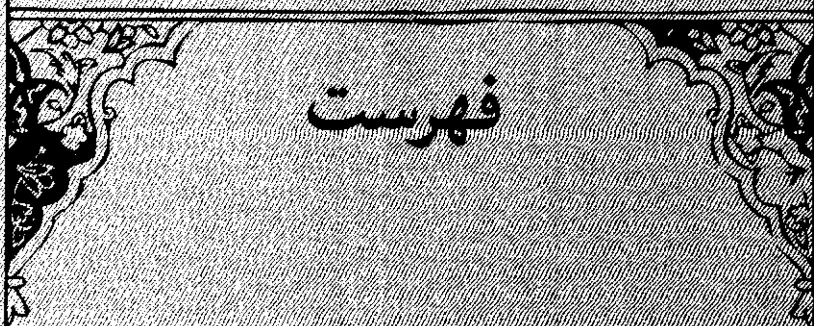
مدرسه دانشجویی قرآن و عترت دانشگاه تهران

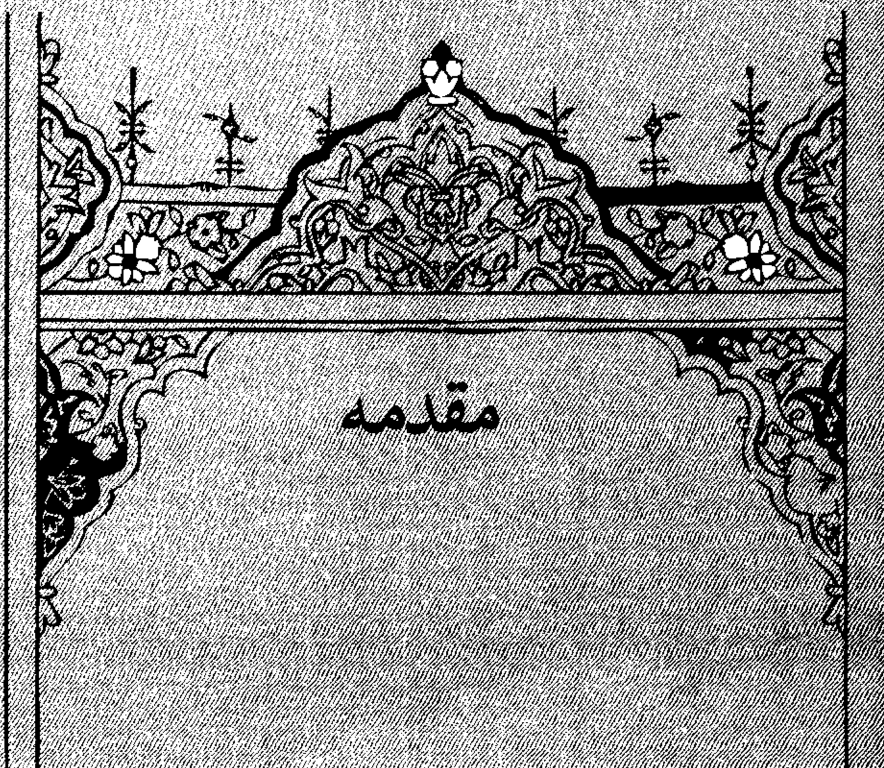
www.QuranEtratSchool.ir :پایگاه اینترنتی

۳۰۰۰۷۴۲۰۷ :سامانه پیام کوتاه



فهرست





مقدمه

* قَالَ أَمیرُالمُؤمِنین ﷺ : إِنَّ امرَأً ضَیَّعَ مِن عُمُرِهِ سَاعَةً فِی غَیرِ مَا خُلِقَ لَهُ الجَدِیرُ أَن یَطُولَ عَلَیهَا حَسرَتُهُ یَومَ القِیَامَةِ.[۱]

کسی که یک ساعت از عمر خود را در غیر آنچه برای آن خلق شده صرف کند، هر آینه سزاوار است که در روز قیامت حسرت و افسوس طولانی داشته باشد.

انسان در زندگیِ دنیایی که به ودیعه در اختیار او نهاده شده است، دست به اعمالی می‌زند و از آن نتایج خاصی را انتظار دارد. اینکه فرد خود را موظف بداند تا در امورش تدبیر نموده و اعمالش را بر اساس غایت حقیقی حیاتش، انتخاب و نسبت به انجام آن اقدام نماید، امری است که برنامه‌ریزی، تدبر و عاقبت‌نگری در آن را به خوبی نشان می‌دهد. بنابراین، بررسی برنامه از این منظر که کارهای زندگی باید بر مدار مقصدی جهت‌دار طرح‌ریزی شود، برای محققان و خوانندگان ضروری است.

از آنجا که تدبر در هر دو حوزه معرفتی و رفتاری باید در کنار یکدیگر قرار گیرد تا انسان را به رشد و کمال برساند، لازم است علاوه بر حوزه معرفتی، شرایط به فعلیت رساندن آن نیز

۱. إرشاد القلوب، ج۱، ص۴۹

مورد مطالعه قرار گیرد. برای این منظور لازم است فرد مسائل زیر را در نظر بگیرد:

۱. بداند آفرینش همه خلایق، دارای جهت و غایتی مشخص است.
۲. باید متوجه غایتی که خداوند برای وی به عنوان اشرف مخلوقات در نظر گرفته، باشد.
۳. مقاصدی را که لازم است فرد در طول زندگی خود در راستای آن‌ها گام بردارد، بشناسد.
۴. به نیازها و نقص‌های خود نسبت به مراتب بالاتر واقف شود.
۵. به اعمال، افکار، نیات و صفاتی مؤثر در مسیر غایتی که با تدبر در زندگی قرار است به آن‌ها نایل شود، آگاهی یافته و در راه تحقق آن‌ها گام بردارد.
۶. در تمام لحظات زندگی خود، در راستای غایت حقیقی‌اش حرکت کند.

بر همین اساس، برای حرکت به سمت مقصود و مطلوب، برنامه‌ای که بتواند در لحظه‌لحظه زندگی، انسان را یاری نماید، ضروری است و برای طراحی و عمل به چنین برنامه‌ای لازم است حداقل سه اصل زیر به طور کامل مدنظر قرار گیرد:

اصل اول

وجود مراتب: هر انسانی اگر بداند در مرتبه‌ای از کمال قرار دارد، لازم است بداند که فاقد مرتبه بالاتر از آن بوده و برای ره‌یافتن به آن، باید دست به کاری بزند، نیت و قصد کار خود را خالص‌تر نموده و افق دید خود را وسیع‌تر نماید. از این جهت انسان در هیچ کاری متوقف نشده و همیشه مترصد بالاتر بردن کیفیت کار و رفع نواقص آن است. طمع رسیدن به مرتبه بالاتر به همراه نگرانی ماندن در همان مرتبه، سبب ایجاد همت و تلاش مضاعف می‌شود. همچنین با این اصل می‌توان متوجه شد که سرّ رسیدن به مرتبه‌های بالاتر، طی کردن مرتبه‌های پایین‌تر است. بر این اساس باید دانست که رسیدن به مراتب کمال، امری تدریجی و به هم‌پیوسته است.

اصل دوم

غرض‌دار بودن خلقت و اجزای آن: لازمه درك و پذیرش حکمت خداوند و بیهوده نیافریدن او، علم و باور نسبت به غرض‌دار بودن تك‌تك اعمال و لحظات زندگی است که لازم است فرد آن را در نظر بگیرد. مهم‌تر از آن، نوع هدف و قصد و غرضی است که فرد برای کارهای خود در نظر می‌گیرد که لازم است هم‌سنخ و متناسب با غرض خداوند در خلقت

عالم، باشد.[1] با دقت به این اصل می‌توان دریافت که با توجه به قوانین آفرینش، هر عملی که از انسان صادر می‌شود دارای نتیجه‌ای مثبت یا منفی است و عمل خنثی وجود ندارد. اعمال مثبت در راستای نظام طبیعی بوده، نتایجی در آن راستا ایفا می‌نمایند و اعمال منفی برخلاف نظام طبیعی بوده و بدون هیچ تردیدی در طبیعت و ذات خود محکوم به شکست و تباهی هستند.

اصل سوم

اجل و فرصت: داشتن طول عمر (مدت زمان معین جهت ابراز) برای انسان و برای هر یك از توان‌های او موضوع بسیار مهمی است که غفلت از آن موجب خسران ابدی است. در آیات متعددی از قرآن حکیم و روایات معصومین علیهم السلام به این حقیقت اشاره شده و یکی از محورهای اصلی انذار شمرده شده است.[2] با درنظرگرفتن این اصل، انجام عمل و به دست آمدن علم، به لحظات عمر بستگی دارد و نشناختن فرصت‌ها حتماً منجر به از دست دادن آن‌ها و تباهی و خسران خواهد شد.[3]

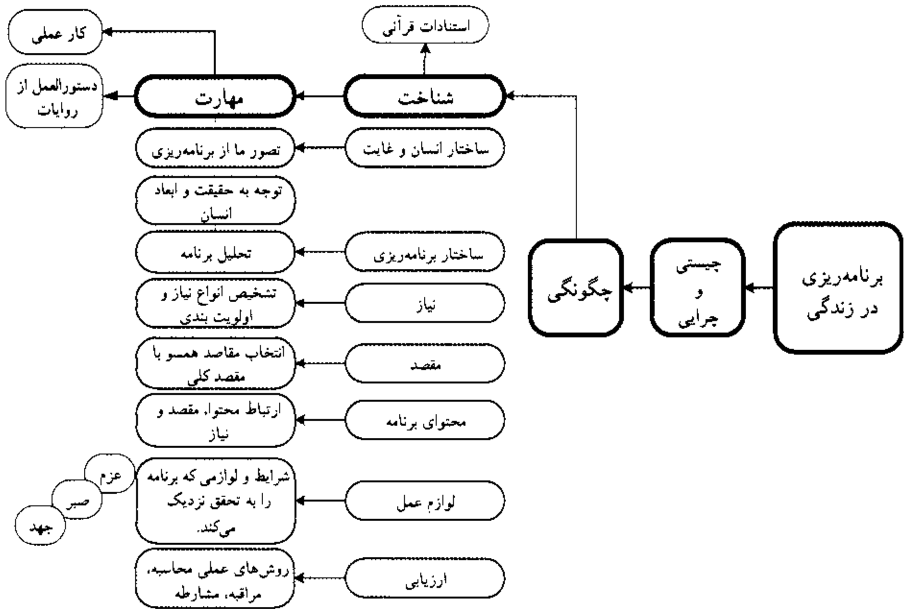
مباحث این کتاب در قالب دو عنوانِ کلی شناختی و مهارتی، به بررسی عناصر مهم برنامه‌ریزی، که در نمودار بعد آمده، می‌پردازد:

---

۱ . سوره مبارکه انعام، آیه ۱۴: قُل أَغَيرَ اللهِ أَتَّخِذُ وَلِيًّا فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرضِ وَهُوَ يُطعِمُ وَلَا يُطعَمُ قُل إِنِّيَ أُمِرتُ أَن أَكُونَ أَوَّلَ مَن أَسلَمَ وَلَاتَكُونَنَّ مِنَ المُشرِكِينَ. / بگو: «آیا غیر خدا را ولیّ خود انتخاب کنم؟ !(خدایی) که آفریننده آسمان‌ها و زمین است اوست که روزی می‌دهد، و ازکسی روزی نمی‌گیرد.» بگو: «من مأمورم که نخستین مسلمان باشم و(خداوند به من دستور داده که) ازمشرکان نباش!»

۲ . سوره مبارکه انعام، آیه ۲: هُوَالَّذِي خَلَقَكُم مِّن طِينٍ ثُمَّ قَضَىٰ أَجَلًا وَأَجَلٌ مُّسَمًّى عِندَهُ ثُمَّ أَنتُم تَمتَرُونَ. / اوکسی است که شما را ازگل آفرید سپس مدتی مقرّر داشت(تا انسان تکامل یابد) واجل حتمی نزد اوست(وفقط او ازآن آگاه است). با این همه، شما(مشرکان درتوحید ویگانگی وقدرت او،) تردید می‌کنید!

۳ . برای مطالعه بیشتر به کتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی وچگونگی» ازآثار همین مجموعه، مراجعه کنید.



نمودار یک. چارچوب بحث برنامه‌ریزی

در این مجموعه مطالب بدین صورت آورده شده است:

جهش اول

در این بخش، مطالبی به طور اجمالی و کلی پیرامون مبانی برنامه‌ریزی بر اساس قرآن و روایات اهل بیت(ع) بیان شده است.

جهش دوم

به مبحث مهم نیاز، گرایش و خواست پرداخته و اهمیت هر یك را در برنامه‌ریزی بیان نموده است. در این جهش انواع نیازها و همچنین چگونگی تشخیص نیازها و گرایش‌های حقیقی از غیرحقیقی و درنظرگرفتن آن‌ها در برنامه‌ریزی مورد بررسی قرار گرفته است.

جهش سوم

مباحثی پیرامون مقصد، چیستی و بیان ضرورت و اهمیت آن در برنامه‌ریزی در این جهش مطرح شده و نحوه کاربرد آن از جهت انواع و تأثیراتی که در برنامه‌های زندگی انسان دارد مورد بررسی قرار گرفته است.

جهش چهارم
در این بخش به بررسی مفاهیم «عزم، اراده و قصد» به عنوان عناصر مهم در تصمیم‌گیری‌های کلان و غیرکلان زندگی و عامل محرك در به اجرا درآمدن برنامه‌ها پرداخته شده و همچنین ابعاد گوناگون آن مورد بررسی قرار گرفته است.

جهش پنجم
از آنجا که هر برنامه‌ای به محتوایی جهت اجرا نیازمند است، در این قسمت به انواع محتوا، بررسی جوانب «برنامه» به عنوان محتوا و نحوه پرداختن به آن به عنوان «برنامه‌ریزی» اشاره شده است.

جهش ششم
در این بخش، به چیستی نظارت و ارزیابی فعال و تأثیر آن در برنامه‌ریزی فرد، و همچنین نحوه اجرای آن پرداخته شده است.
شش جهش فوق تلاشی برای نشان دادن جدیت و اشتیاق، برای رسیدن به کمال و مقصود حقیقی، یعنی پروردگار عالم و راهی برای به دست آوردن زاد و توشه‌ای مفید و کافی برای سرای باقی است. به امید آنکه این نوشتار، کوششی جهت‌دار و دعایی عملی برای استجابت این دعای کریمه قرآن باشد:

* وَمِنهُم مَن يَقُولُ رَبَّنا آتِنا فِي الدُّنيا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنا عَذابَ النَّارِ[1]

در باب روش تحقیق
از آنجایی که موضوع برنامه‌ریزی از جمله مباحث عاقبت‌نگری است، هیچ منبعی به اندازه قرآن و روایات اهل بیت ﷺ به این بحث توجه نکرده است. برای این منظور در تولید محتوای این علم از این دو منبع بی‌نظیر بهره گرفته‌ایم. بیان مراحل پژوهش می‌تواند دانش‌پژوهان را در جهت تولید علم بر اساس قرآن و روایات مشتاق نماید.
این مراحل عبارتند از:

الف) طرح سؤال
قرآن کتاب ناطق الهی است. یکی از راه‌های به نطق درآوردن این کتاب آسمانی پرسش

---
۱. سوره مبارکه بقره، آیه ۲۰۱: وبعضی می‌گویند: «پروردگارا! به ما در دنیا (نیکی) عطا کن! ودرآخرت نیز (نیکی) مرحمت فرما! وما را از عذابِ آتش نگاه دار!»

است. سؤالی که از قرآن داریم هرچه دقیق‌تر و واضح‌تر باشد، جواب آن نیز برای ما روشن‌تر و صریح‌تر خواهد بود. بنابراین با توجه به موضوعی که می‌خواهیم درباره آن دست به تولید بزنیم، سؤالات دقیقی را استخراج نموده و برای یافتن پاسخ‌هایی روشن به قرآن و روایات مراجعه می‌کنیم.

ب) تحلیل عقلی سؤال

پس از طرح سؤال، با توجه به محدوده آن به بررسی و کاوش سؤال پرداخته، موضوعاتی که لازم است به آن‌ها پاسخ داده شود و سیر منطقی مباحثی را که مربوط به سؤال ماست مشخص می‌کنیم.[1]

بنابراین در این قسمت، تحلیل سؤالات و ساختن نقشه‌ای از ابعاد و راه‌هایی که انسان را به سمت پاسخگویی پیش ببرد در اولویت قرار دارد. در ادامه، در راستای هر تحلیلی که جهت تفصیل سؤال صورت گرفته است موضوع یا موضوعاتی انتخاب شده که نماینده مطالب بیان شده در آن قسمت است.

ج) معادل‌یابی موضوعات فوق با واژه‌های قرآنی

واژه‌ها در هر علمی درب‌های ورودی آن علم محسوب می‌شوند، با توجه به واژگان استخراج شده از موضوعات می‌توانیم با رجوع به آیات، سوره‌ها و روایاتی که به مباحث مورد نظر اشاره دارند، مجموعه مطالب ارزنده‌ای را در این باب به دست آوریم که به عنوان مواد خام پژوهش، کاربرد زیادی برای محقق خواهد داشت.

د) به دست آوردن مطالب بر اساس آیات و روایات

با استفاده از سوره‌های قرآن، و آیات و و روایاتی که در مراحل قبل استخراج شده، مطالب موردنظر را در راستای سؤالات پیش‌بینی شده به صورت گزاره‌های خبری استخراج کرده و ارتباط آن‌ها را با هم مورد بررسی بیشتر قرار می‌دهیم. به این صورت محقق، علاوه بر اینکه جواب سؤالات خود را به دست خواهد آورد، به تکمیل سؤالات و پژوهش خود نیز خواهد پرداخت.

---

۱ . ناگفته نماند که ممکن است در این بررسی نقطه نظراتی از ذهن ما نادیده گرفته شود که با بررسی‌های قرآنی و روایی خود، آن نواقص را برطرف می‌کنیم.

نمونه‌ای از اجرای این روش تحقیق

طرح مسأله

■ چگونه می‌توانیم از فرصت‌های زندگی خود به بهترین وجه استفاده کنیم تا به کام‌یابی و موفقیت حقیقی برسیم؟

تحلیل عقلی سؤال

سؤال کلی را به سؤالات جزئی تبدیل می‌نماییم:

■ چگونه می‌توانیم در زندگی خود، برنامه‌ریزی درستی داشته باشیم تا بر اساس آن به خواسته‌های منطقی خود برسیم؟

■ آیا انسان می‌تواند به برنامه‌ای دست یابد که به خواسته‌های معقول خود برسد؟

■ روش‌های استفاده بهینه از زمان و فرصت‌های عمر چیست؟

■ آیا از سیر زندگی و گذران عمر خود خرسندیم؟

■ آیا در مسیر واقعی زندگی خود قرار گرفته‌ایم؟

■ مبنای حرکت و تلاش ما چیست؟

با بررسی سؤال و تحلیل عقلی آن متوجه می‌شویم که این سؤال خود متشکّل از مجموعه سؤالات دیگری است و به عبارت دیگر قبل از جواب دادن به سؤال موردنظر، لازم است از مسائل دیگری نیز اطلاع داشته باشیم. بنابراین سؤال را به اجزای کوچك‌تری تقسیم می‌کنیم تا به پاسخ‌های جامع‌تری دست یابیم.

■ آیا لازم است انسان برای زندگی خود غایتی در نظر بگیرد؟ چرا و چگونه؟

■ این غایت بر اساس چه معیاری باید انتخاب شود؟

■ آیا این مقصد برای همه انسان‌ها یکسان است؟

■ طبق چه معیاری باید برنامه زندگی تنظیم شود؟

■ آیا لازم است انسان برای رسیدن به مقصدی که برای او در نظر گرفته شده، برنامه مشخصی برای خود داشته باشد؟

■ انسان چگونه و از چه راهی به مقصد خود نزدیك می‌شود؟

■ موفقیت و سعادت چیست؟

■ چگونه می‌توان میزان موفقیت خود را ارزیابی کرد؟

- هر فرد بر اساس چه امکاناتی باید برای خود برنامه‌ریزی کند؟
- کدام بخش از امکانات وجود دارد و چه بخشی را باید فراهم کند؟
- چه عواملی به عنوان نیروهای کمکی در انجام برنامه، مفید هستند؟
- موانع و آسیب‌های موجود بر سر راه انجام برنامه چیست؟
- انسان در این دنیا چقدر فرصت دارد؟ و چگونه باید از فرصت‌های خود استفاده کند؟

استخراج موضوعات مسأله

سؤالاتی که در مرحله قبل بیان شد، محقق را یاری می‌کند تا برای بررسی مسأله تحقیق و دسته‌بندی آن‌ها به موضوعات زیر توجه لازم را نماید:

- غایت، مقصد و نتیجه
- برنامه‌ای با ساختاری مشخص جهت رسیدن به غایت
- امکانات و نیروهای کمکی
- موانع و آسیب‌ها
- فرصت و زمان

معادل‌یابی موضوعات مسأله با واژه‌های قرآنی

برخی از واژه‌های مناسب برای موضوعات فوق به شرح زیر است:

- غایت، مقصد و نتیجه: لقاء، فلاح، عاقبت، وجه و ...
- برنامه‌ای با ساختاری مشخص: دین، ملت و ...
- امکانات: نعمت، رحمت، جعل، نزول، واژه‌های مرتبط با نیرو و توان انسان (قوای عمل کننده و قوای درك کننده) و ...
- راه‌های برنامه‌ریزی: سبیل، صراط و ...
- فرصت و زمان: اجل و ...
- ارزیابی: میزان، عقل و ...
- موانع: شك، لهو، لعب، لغو، کسل و ...

با پایان یافتن این بخش به قرآن و روایات رجوع کرده و سؤالات و مسائلی را که تا اینجا به طرح آن پرداخته بودیم از آن‌ها استخراج می‌کنیم. نکته حایز اهمیت این است که روند

تکمیل شدن سؤالات در این جریان رخ خواهد داد و نقص‌های آن به مراتب از بین خواهد رفت.[1]

سخنی با خوانندگان

کتاب حاضر به صورت خودآموز نگاشته شده است و هر فرد می‌تواند با مطالعه کتاب به سؤالات اساسی خود در امر برنامه‌ریزی در زندگی فردی‌اش پاسخ گوید.

فصل‌های کتاب با عنوان «جهش» نام‌گذاری شده است، چرا که از یك منظر، از یك مرحله به مرحله بعد جهش و پرشی صورت می‌گیرد و از نظر دیگر، در برنامه‌ریزی رشدی وجود دارد که باعث جهش انسان با استفاده از حیات دنیا و پیمودن مسیر حق می‌شود.

مفاهیم بکارگرفته شده در این کتاب مستند به بسیاری از سوره‌های قرآن و روایات و ادعیه اهل بیت(ع) است.

از آنجا که برای تحقق یك جامعه اسلامی و مبتنی بر قرآن و روایات، هر یك از افراد آن باید به صورت جداگانه و فردی ملزم به اصول آن جامعه بوده و از زندگی حقیقی بهره‌مند باشند و بر طبق آن به چاره‌جویی امور دنیای خود بپردازند، در این مجموعه بر آن شدیم تا قدمی برداشته و راه‌کارهای رسیدن به یك برنامه‌ریزی حقیقی را ارائه دهیم تا مقدمه‌ای برای اجرا و تحقق برنامه‌ریزی حقیقی اجتماعی در سطح کلان باشد.

روایاتی که در این مجموعه از آن‌ها بهره‌مند شده‌ایم، هم دارای حیثیت استنادی است که استحکام‌بخش محتوای کتاب است و هم بیان‌کننده جنبه کاربردی و عملی محتوا می‌باشد. بنابراین خوانندگان می‌توانند در روایات ذیل مباحث، عمیق شده و جوانب مختلف آن را برای استفاده در زندگی‌شان در نظر گیرند.

لازم به ذکر است که در ترجمه بسیاری از روایات، واژه «عمل» همراه با واژه «برنامه» آورده شده است. بدین دلیل که برنامه دو حیث دارد، یك حیث قبل از عمل، یعنی فرایند تدبیر، تصمیم‌گیری و طراحی نقشه راه و به عبارتی «برنامه‌ریزی»، و یك حیث آن به فرایند و مرحله انجام آن برنامه بازمی‌گردد. به همین جهت از عمل در روایات به «برنامه» تعبیر شده است.

در کتاب، تمارینی با عنوان «پرورش کارایی» آورده شده که تکمیل‌کننده مطالب بیان‌شده در متن است. انجام آن‌ها خوانندگان را کمك می‌کند تا نسبت به آنچه هم اکنون به عنوان برنامه

---

۱ . فیش‌های تحقیقاتی استفاده از این روش در قالب جزوه‌ای در مجموعه مدرسه دانشجویی قرآن و عترت(ع) دانشگاه تهران موجود است. محققین می‌توانند در صورت لزوم به آن مراجعه نمایند.

زندگی به آن مشغول هستند شناخت پیدا کرده و نحوه بکارگیری موضوعات مطرح شده را بهتر درك کنند.

انسان برای اینکه به بشارت حق پاسخ گوید باید خود را در معرض برنامه‌های حقیقی قرار داده و موظف به انجام تکالیف معینی باشد. این مجموعه انسان را یاری می‌کند تا هر چه بیشتر به خداوند، رسول اللهﷺ و ائمه اطهارﷺ نزدیك شود. چرا که با تقویت قوای تعقّل و خیرگزینی او تشخیص برنامه‌های حقیقی از غیر حقیقی برایش سهل و لبیکش به ندای حق محقق خواهد شد.

پیشنهاد می‌شود در کنار مطالعه کتاب، با مراجعه به سوره‌های قرآن، به بررسی نمونه‌های موفق در آن پرداخته شود. صالحانی که در قرآن از آن‌ها یاد شده است، نظیر انبیاء مکرمی چون حضرت ابراهیمﷺ، حضرت موسیﷺ، حضرت هودﷺ و... مورد مطالعه قرار گیرد تا با بررسی تصمیم‌گیری‌ها، تدبّرها و تدبیرها، مبانی اعتقادی و دیگر جوانب زندگی ایشان، با ساختارهای گوناگون زندگی حقیقی آشنایی برقرار شود. امیدواریم انجام این امور سبب آن شود که همه در زمره دوستان و محبین خدا قرار گیریم.

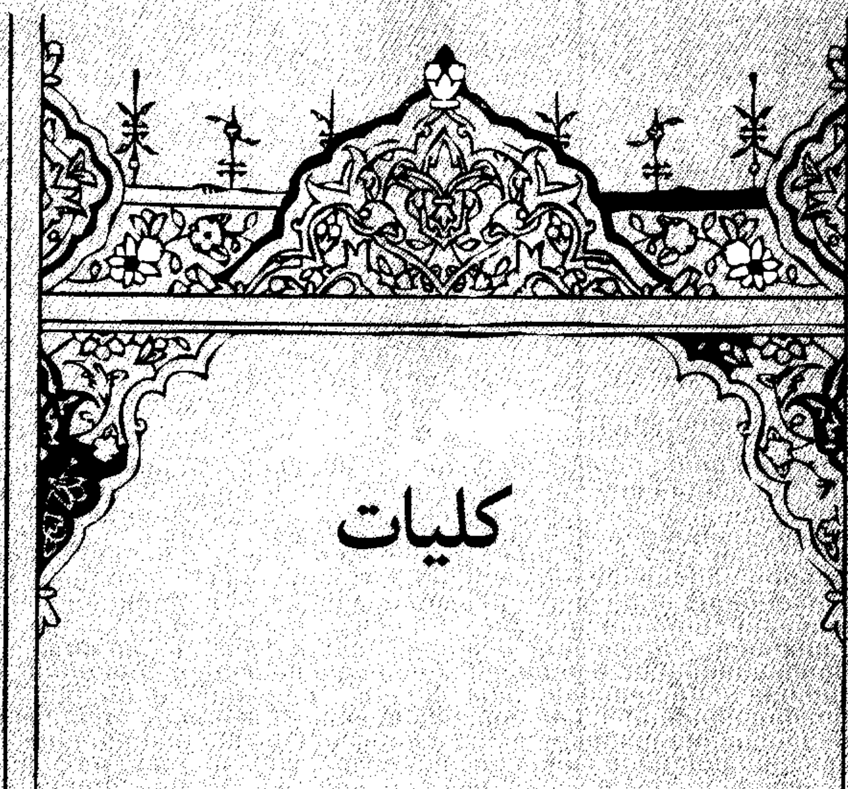
سخنی با مربیان

هرچند کتاب حاضر به عنوان خودآموز نگاشته شده است ولی آموزش آن در قالب کلاس‌های کارگاهی در یادگیری مهارت‌ها و مفاهیم آن مفیدتر و مؤثرتر خواهد بود. بنابراین به مربیان محترمی که توفیق ارائه مطالب را به دیگران دارند توصیه می‌شود نکات زیر را رعایت کنند:

- مباحث این مجموعه لازم است متناسب با مخاطب انتخاب و اولویت‌بندی شود.
- مطالب کتاب با توجه به محدوده زمانی، ابتدا نیاز به گزینش و سپس ارائه‌کردن دارد.
- از طرح مباحث به شیوه کلی‌گویی اکیداً پرهیز شود، زیرا پرداخت مفصل به مباحث از ضروریات فهم مطالب است.
- تمرین‌های عملی در داخل و خارج از کلاس برای افراد، با توجه به نیازهای سنی آن‌ها پیشنهاد شود.
- آنچه در تمامی مباحث به صورت مشترك وجود دارد، یك سری قوانین است که شایسته است مربی ابتدا آن‌ها را کاملاً فهمیده باشد و سپس به یادگیرنده انتقال دهد.
- سعی شود ناکامی‌های برنامه‌ریزی افراد به هم انتقال نیافته و در عوض بر موفقیت‌های

آن‌ها تأکید ویژه شود، زیرا القای مثبت در این زمینه برای افراد بسیار مؤثر است.

پرداختن صحیح به برنامه‌ریزی و مباحث پیرامون آن می‌تواند مسیر افراد را به سمت تعالی حقیقی و عظیمی در زندگی سوق دهد. امیدواریم با مطالعه و بکارگیری این مجموعه به چنین رشدی در تمامی خوانندگان، محققین و کسانی که باواسطه و یا بی‌واسطه با این موضوع سروکار دارند نایل شویم.



کلیات

اللهم فاجعل نفسی ... مشغولة عنِ الدُنیا بِحمدِکَ و ثَنائک
بارالها؛ نفسم را چنان نما که در دنیا به حمد و ثنای تو مشغول باشد.
امیرالمؤمنین ﷺ
زیارت امین الله

انسان در زندگی خود با سپری کردن لحظاتش قدم به قدم به پایان اجل خود نزدیک‌تر می‌شود. رسیدن به مقاصد جزئی و کلی او در همین لحظات رقم می‌خورد و زندگی جاوید او از همین رهگذر تقدیر می‌شود. هر کس ذره‌ای خوبی کند به آن می‌رسد و آن را می‌بیند و اگر بدی کند نیز. دنیا برای انسان نه فقط به عنوان محل عبور بلکه به عنوان محلی برای شکوفایی استعدادها و تعیین کننده چگونگی حضور در سرای جاوید است. اگر انسان زندگی خود را بر حوادث و رخدادها وانهد و برای آن تدبیر نداشته باشد، جاودانگی خود را در معرض هلاکت و ناچیزی و خواری قرار داده است و این خسران بزرگ را هیچ چیز جبران نمی‌کند. بنابراین لازم است با سعی و مجاهدت و همراه با بکارگیری خرد و اندیشه به چگونگی گذران لحظه به لحظه عمر خویش مدیریت داشته باشد و در این راستا از توجه به مسائل متعددی که او را از بی‌خبری و فراموشی در به کارگیری از عمر گران‌بهایش خارج می‌کند دریغ نورزد. برخی از این مسائل عبارتند از:

۱. نقش دین در برنامه‌ریزی

انسان موجودی مختار است و قدرت اختیار، او را بر این می‌دارد که راه سعادت خود را پیش گیرد و یا با انحراف از مسیر سعادت، به شقاوت برسد.

راه سعادت؛ راهی است مشخص که ابتدا و انتهایش پیداست و عناصر تشکیل‌دهنده آن توسط پیامبران الهی ﷺ معین و آشکار شده است.

هر انسانی با هر مسلك و مرامی دارای دینی است و به همین اعتبار خود را در برابر برنامه‌ای قرار داده است که با اجرای آن خود را در زمره سعدا و یا اشقیا قرار می‌دهد، چرا که سعادت و شقاوت انسان، در گرو دین‌داری صحیح و بر حق است.

بنابراین در ذات دین و دین‌داری، برنامه و برنامه‌ریزی است. بدین دلیل که دین شامل مجموعه‌ای از برنامه‌هاست که انسان مقید به انجام آن می‌شود. آیات و روایات فراوانی نیز به بیان این حقیقت پرداخته‌اند. از جمله:

* فَأَقِم وَجهَكَ لِلدِّینِ حَنیفاً فِطرَتَ اللهِ الَّتی فَطَرَ النّاسَ عَلَیها لاتَبدیلَ لِخَلقِ اللهِ ذٰلِكَ الدِّینُ القَیِّمُ وَلکِنَّ أَکثَرَ النّاسِ لایعلَمُونَ.[۱]

پس [با توجه به بی‌پایه بودن شرک] حق‌گرایانه و بدون انحراف با همه وجودت به سوی این دین [توحیدی] روی آور، [پایبند و استوار بر] سرشت خدا که مردم را بر آن سرشته است باش. برای آفرینش خدا هیچ گونه تغییر و تبدیلی نیست. این است دین درست و استوار، ولی بیشتر مردم معرفت و دانش [به این حقیقت اصیل] ندارند.

دانستن اینکه فهم دین[۲]، انسان را در برنامه‌ریزی برای زندگی‌اش یاری می‌نماید، بسیار مهم است.

امام محمد باقر ﷺ از پدرشان از امام علی ﷺ روایت می‌کنند که فرمودند: مردی به حقیقت ایمان نمی‌رسد مگر اینکه در او سه خصلت باشد، فهم در دین، صبر در مصیبت‌ها و برنامه‌ریزی درست در زندگی.[۳]

همانند غایت در دین، آنچه در برنامه و برنامه‌ریزی مورد اهتمام است، رسیدن به مقصد

---

۱. سوره مبارکه روم، آیه۳۰: پس روی خود را متوجّه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسان‌ها را بر آن آفریده دگرگونی در آفرینش الهی نیست این است آیین استوار ولی اکثر مردم نمی‌دانند.

۲. التحقیق، ج۳، ص۲۸۹، ماده «دین»: هوالخضوع والانقیاد قبال برنامج أومقرّرات معیّنه. ویقرب منه الطاعة والتعبّد والمحکومیّة والمقهوریّة والتسلیم فی مقابل أمرأوحکم أوقانون أوجزاء.

۳. بحارالأنوار، ج۶۸، ص۸۵: لایذُوقُ المرءُ مِن حَقِیقَةِ الإیمانِ حَتّی یَکُونَ فِیهِ ثَلاثُ خِصالٍ الفِقهُ فِی الدِّینِ وَالصَّبرُ عَلَی المَصائِبِ وَحُسنُ التَّقدِیرِ فِی المَعاشِ.

است، بررسی برخی مسائل در این زمینه انسان را یاری می‌کند:

- انسان باید در دنیا چه کند؟
- چگونه در راه پر پیچ و خم زندگی، مستحکم گام بردارد؟
- به چه نحوی با قوانین هستی آشنا و از آن‌ها در راه پیشبرد مقاصدش بهره ببرد؟
- و ...

هر انسانی در وهله اول باید به این راه آگاهی پیدا کند و بر اساس آن گام به گام موافق غایت کلی زندگی خودش حرکت کند. در این فرایند او ناگزیر است که نیازهای حقیقی، مقصد و نهایت زندگی خود و حتی مراحل آن را تدبیر کرده و با دقت و آگاهی، مورد نظر قرار دهد و بر اساس آن، قدم به قدم، با تدبیر به سوی مقصد گام بردارد. بنابراین «برنامه‌ریزی» یعنی طراحی نقشه‌ای که شخص آن را بر اساس آنچه هم اکنون موجود است و با توجه به آنچه در آینده برای خود در نظر گرفته است، طراحی می‌کند.

رابطه دین و برنامه‌ریزی

وقتی سخن از برنامه‌ریزی است، منظور «چینش فعالیّت‌های زندگی بر اساس غایت مشخص و تصمیم بر انجام آن در مدت تعیین شده» است. هر برنامه‌ریزی‌ای محدود به زمان، مکان و شرایط است و این محدودیت ناشی از وضعیت عالم ماده می‌باشد. بنابراین به طور طبیعی هر برنامه‌ریزی دارای ساختاری است که در آن نوع کار، زمان و غایت، به وضوح مشخص می‌شود.

معنای یاد شده از برنامه‌ریزی تداعی کننده معنای دین است. زیرا دین به معنای خضوع و انقیاد در برابر برنامه‌ای مشخص است،[1] که وجود ساختار و برنامه، از قیود معنایی آن به شمار می‌رود.

---

۱. قاموس، ج۲، ص۳۸۰: ماده «دین»: به کسر اوّل جزا. طاعت. این دو معنی از جمله معنای دین است که در صحاح و قاموس و مجمع و مفردات نقل شده و در مجمع از امام باقر؈ روایت کرده که دین به معنی حساب است «مالِكِ يَومِ الدِّينِ» یعنی صاحب روز حساب است. در قاموس دیّان را محاسب و جزا دهنده گفته است. راغب می‌گوید: شریعت را به اعتبار طاعت و فرمانبری دین گویند و آن مانند ملّت و طریقه است لیکن انقیاد و طاعت در آن ملحوظ می‌باشد.
طبرسی در ذیل آیه ۱۹ سوره مبارکه آل عمران می‌گوید: طاعت و انقیاد را دین گفته‌اند زیرا که طاعت برای جزاست (یعنی خداوند به طاعت پاداش خواهد داد) قول طبرسی در وجه تسمیه از قول راغب بهتر است.
علی هذا شریعت را از آن جهت دین گفته‌اند که در آن طاعت و پاداش هست.
نا گفته نماند این کلمه در قرآن مجید به معنی جزا و شریعت و طاعت آمده است و از آن ملّت نیز تعبیر شده است مثلا در آیه «قُل إِنَّنِي هَدانِي رَبِّي إِلى صِراطٍ مُستَقِيمٍ دِيناً قِيَماً مِلَّةَ إِبراهِيمَ حَنِيفاً» (سوره مبارکه انعام، آیه ۱۶۱) به شریعت اسلام دین و ملّت هر دو گفته شده است. همچنین است آیه «وَما جَعَلَ عَلَيكُم فِي الدِّينِ مِن حَرَجٍ مِلَّةَ أَبِيكُم إِبراهِيمَ هُوَ سَمَّاكُمُ المُسلِمِينَ» (سوره مبارکه حج، آیه ۷۸). جاهایی که «دین» به معنی جزا آمده مثل «مالِكِ يَومِ الدِّينِ» (سوره مبارکه ←

این تعریف، نزدیکی برنامه‌ریزی با مفهوم دین را به خوبی مشخص می‌کند. علاوه بر تفاوت مفهومی دین و برنامه، ساحت و قلمرو دین فراگیرتر و وسیع‌تر به نظر می‌رسد و امتداد دین تا قیامت نیز ادامه خواهد داشت. زیرا قلمرو و ساحت دین حق، خضوع و انقیاد در برابر برنامه‌های مشخصی است که توسط ولیّ الهی تبیین می‌گردد و قلمرو برنامه‌ریزی، جزئی از دین‌داری و در درون آن و در راستای استفاده بهینه از امکانات و قواعدی است که توسط وحی و تبیین ولی الهی برای او فراهم می‌شود، تا با استفاده از آن به غایت خلقت خود که عبادت پروردگار[1] و رسیدن به فلاح و رستگاری است،[2] نایل شود.

لذا برنامه‌ریزی چه در حوزه فردی و چه در حوزه اجتماعی ، خصوصی‌تر از دین است، به این معنا که به فرد یا افراد، و شرایط تعیین شده‌ای وابسته است. این تفاوت در روایت زیر که مربوط به خود معصومین⊕ است به خوبی مشاهده می‌شود:

امام صادق⊕ فرمودند: هر یك از ما دارای یك صحیفه و برنامه است. در آن صحیفه مطالبی است مورد احتیاج که باید در مدت عمر به آن‌ها عمل شود. هنگامی که مندرجات آن

← فاتحه، آیه ٤) «أإذا متنا وكُنا تُراباً وَعظاماً أإنا لَمَدينُون»(سوره مبارکه صافات، آیه ٥٣) «فَلَولاإن كُنتُم غَيرَ مَدينِينَ تَرجِعُونَها إن كُنتُم صادقينَ»(سوره مبارکه واقعه، آیه ٨٧) «وَإنّ عَلَيكَ اللَّعنَةَ إلى يَوم الدين»(سوره مبارکه حجر، آیه ٣٥) «إنَّما تُوعَدُونَ لَصادقٌ وَإنَّ الدّينَ لَواقعٌ»(سوره مبارکه ذاریات، آیه ٦) در اینگونه موارد می‌توان دین را به معنی حساب نیز دانست وآن با جزا متقارب است.

ومواردی که دین به معنی قانون و شریعت است مثل «لاإكراهَ فِي الدّينِ قَد تَبَيَّنَ الرُّشدُ مِنَ الغَيِّ»(سوره مبارکه بقره، آیه ٢٥٦) «هُوَ الَّذي أرسَلَ رَسُولَهُ بِالهُدى وَدينِ الحَق»(سوره مبارکه توبه، آیه ٣٣).

و جاهایی که به معنی طاعت و بندگی آمده مثل «دَعَوُا اللهَ مُخلصينَ لَهُ الدِّينَ»(سوره مبارکه یونس، آیه ٢٢)(سوره مبارکه عنکبوت، آیه ٦٥)(سوره مبارکه لقمان، آیه ٣٢) «أمِرتُ أن أعبُدَ اللهَ مُخلصاً لَهُ الدّينَ»(سوره مبارکه زمر، آیه ١١) دین در اینگونه موارد به معنی اطاعت و بندگی است وآیه اخیر دراین معنی کاملا روشن است وکلمه اعبد قرینه آن می‌باشد.

«إنَّ الدِّينَ عندَ اللهِ الإسلامُ»(سوره مبارکه آل عمران، آیه ١٩) منظور ازآیه چنان که گفته‌اند فقط دین اسلام نیست بلکه تمام ادیانی است که به وسیله پیامبران عرضه شده، یعنی همه ادیان یکی است و یك سخن گفته‌اند وآن تسلیم شدن به حق و خداست واختلاف مختصری که ادیان داشته‌اند دراثر اختلاف زمان واختلاف رشد واستعداد بشر است وگرنه همه تسلیم به حق راگفته‌اند. فرق میان دین وشریعت در«شرع» دیده شود.

«ما كانَ لِيَأخُذَ أخاهُ في دينِ المَلِك»(سوره مبارکه یوسف، آیه ٧٦) یعنی یوسف نمی‌توانست در قانون پادشاه مصر برادر خویش را بگیرد وپیش خود نگاه دارد.

١ . سوره مبارکه ذاریات، آیه٥٦: وَما خَلَقتُ الجِنَّ وَالإنسَ إلّا لِيَعبُدُونِ / ما جن و انسان را خلق نکردیم جز برای اینکه عبادتم کنند.

٢ . سوره مبارکه توبه، آیه٨٨: لكِنِ الرَّسُولُ وَالَّذينَ آمَنُوا مَعَهُ جاهَدُوا بِأموالِهِم وَأنفُسِهِم وَأُولئِكَ لَهُمُ الخَيراتُ وَأُولئِكَ هُمُ المُفلِحُونَ / ولی، پیامبر وکسانی که با او ایمان آوردند با اموال و جان‌هایشان جهاد کردند، اینانند که همه خیرات [دنیا و آخرت] برای آنان است واینانند که رستگارند.

سوره مبارکه مؤمنون، آیه١: قَد أفلَحَ المُؤمِنُونَ / مؤمنان رستگار شدند.

سوره مبارکه اعلی، آیه١٤: قَد أفلَحَ مَن تَزَكّى / به یقین کسی که پاکی جست(وخود را تزکیه کرد)، رستگار شد.

صحیفه خاتمه یافت او می‌داند که اجلش نزدیك شده است. سپس پیغمبر اکرم صلی اللّه علیه و آله نزد او می‌آید و خبر مرگ وی را می‌دهد و او را از آنچه که نزد خدا دارد آگاه می‌کند.[1]
باید خاطر نشان کرد که در برنامه‌ریزی، عناصری از اهمیت ویژه برخوردار هستند که توجه به آن‌ها انسان را برای رسیدن به منویات خود و رسیدن به رضایت و نفع حقیقی یاری می‌کند.
برخی از این عناصر عبارتند از:
شناخت نیازهای حقیقی، شناخت غایت و مقصد واقعی، راه‌های قوی شدن اراده و عزم در خیرها و خوبی‌ها، داشتن محتوایی تعالی‌بخش، بهره‌مندی از شیوه‌های خلاق برای اجرای برنامه، برخورداری از ارزیابی‌های مؤثر و ... .
این عناصر در فصل‌های بعدی به صورت مفصل بررسی خواهد شد.

۲. تصور ما از برنامه‌ریزی

هر فرد بر اساس تصوری که از زندگی و نظام قوانین حاکم بر آن دارد حرکت کرده و برای خود برنامه‌هایی را مشخص و بر طبق آن برنامه‌ریزی می‌کند.
تفاوت است بین کسی که زندگی‌اش را تمتّع صرف از دنیا قرار دهد و کسی که بخواهد لحظه به لحظه دنیایش را برای یافتن آنچه بهتر و خیرتر است صرف کند.

* قَالَ امیرالمؤمنین علی‌ؑ : الدُّنیَا خُلِقَت لِغَیرِهَا وَلَم تُخلَق لِنَفسِهَا.
دنیا برای رسیدن به آخرت آفریده شد، نه برای رسیدن به خود.[2]

تفاوت است بین کسی که برنامه‌اش در زندگی صرفاً از امورات روزمره تشکیل شده است و کسی که برای خود غایاتی را مشخص نموده و بر اساس آن برنامه‌هایش را اولویت‌بندی و اجرا می‌کند.

* قَالَ علی‌ؑ : النَّاسُ فِی الدُّنیَا عَامِلَانِ عَامِلٌ عَمِلَ فِی الدُّنیَا لِلدُّنیَا قَد شَغَلَتهُ دُنیَاهُ عَن آخِرَتِهِ یَخشَی عَلَی مَن یَخلُفُهُ [یُخَلِّفُ] الفَقرَ وَیَأمَنُهُ عَلَی نَفسِهِ فَیُفنِی عُمُرَهُ فِی مَنفَعَةِ غَیرِهِ وَعَامِلٌ عَمِلَ فِی الدُّنیَا لِمَا بَعدَهَا فَجَاءَهُ الَّذِی لَهُ مِنَ الدُّنیَا بِغَیرِ عَمَلٍ فَأَحرَزَ الحَظَّینِ مَعاً وَمَلَكَ الدَّارَینِ جَمِیعاً فَأَصبَحَ وَجِیهاً عِندَ اللهِ لَایَسأَلُ اللهَ حَاجَةً فَیَمنَعُهُ.
مردم در دنیا دو دسته‌اند، یکی آن کس که در دنیا برای دنیا کار کرد، و دنیا او را از آخرتش بازداشت، بر بازماندگان خویش از تهیدستی هراسان، و از تهیدستی خویش در امان است، پس زندگانی خود را در راه سود دیگران از دست می‌دهد و دیگری آن که در دنیا برای آخرت کار می‌کند، و نعمت‌های دنیا نیز بدون

---
۱. زندگانی حضرت امام حسین ؑ ، ص۲۵۸
۲. نهج البلاغه، حکمت ٤٦٣

تلاش به او روی می‌آورد، پس بهره هر دو جهان را چشیده، و مالک هر دو جهان می‌گردد، و با آبرومندی در پیشگاه خدا صبح می‌کند، و حاجتی را از خدا درخواست نمی‌کند جز آن که روا می‌گردد.[1]

این دو نگاه برنامه انسان را متفاوت کرده و اساس زندگی او را تغییر می‌دهد.

برنامه‌ریزی تک بُعدی

برنامه‌هایی که افراد برای زندگی خود طراحی می‌کنند، یا بر اساس آنچه در حال انجام است، و یا بر اساس آینده‌ای که فرد برای خود در نظر گرفته طراحی می‌شود. در هر دو حالت، تنها یك جنبه از حیات فرد مورد نظر قرار گرفته است. بنابراین هر کدام از این برنامه‌ها دارای نواقصی هستند که در این کتاب به توضیح و رفع آن‌ها پرداخته می‌شود.

از آنجا که برنامه‌ریزی هر انسان بر اساس نیازی که در خود می‌بیند ساماندهی می‌شود، پس هر برنامه، نشان از وجود نیازی در اوست؛ نیازی که فرد می‌خواهد بدان پاسخ گوید.

انسان از تنوع نیازهای گوناگون و البته با اولویت‌های متعدد برخوردار است که بایستی با توجه به اولویتی که این نیازها به نسبت مقصد حقیقی دارند، به آن‌ها پاسخ گوید. حال اگر برنامه‌ای -هرچند برای تمام اوقات روزانه‌اش- تنها به یك نیاز یا دسته‌ای از نیازها محدود شده و نیازهای مهمتر و با اولویت بالاتر، نادیده گرفته شود، فرد به مقاصدی از زندگی خود، نخواهد رسید و در آن بخش‌ها ناکام خواهد ماند. این چنین برنامه‌ریزی‌هایی تك‌بُعدی هستند.

در بررسی و مقابله با این مدل برنامه‌ریزی‌ها نکات زیر را یادآور می‌شویم:

نکته اول: با بررسی نیازهای انسان بدین نتیجه می‌رسیم که او دارای تنوع و گوناگونی نیاز بوده و به ازای هر یك از آن‌ها نیز خواستی در وی ایجاد می‌شود تا به رفع آن‌ها بپردازد. بنابراین یکی از مهم‌ترین موضوعات مبحث برنامه‌ریزی شناخت ابعاد مختلف نیازها و راه‌های برطرف‌کردن آن‌ها است و بر خلاف تصور برخی، برنامه‌ریزی صرفاً منظم کردن فعالیّت‌ها نیست، بلکه شامل راه‌کارهایی برای دستیابی به بهترین مسیر برای برطرف نمودن نیازهای حقیقی است. بر این اساس گاهی آنچه در برنامه‌های ما محاسبه نشده، لازم است در ساختار برنامه‌های لازم‌الاجرا وارد شود. به عنوان نمونه به روایت زیر توجه نمایید:

رسول خدا ﷺ فرمودند: اگر در عملت کوتاهی داری و آنطور که باید نمی‌توانی عمل کنی، برنامه زندگی را چنین تنظیم کن که زبانت را از انتقاد برادران دینی، حاملان قرآن و اهل قرآن حفظ کنی. همیشه به گناه خود اعتراف داشته باش و خطاها را به گردن دیگران مینداز و با

---

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۶۹

نکوهش دیگران، خود را مبرا نکن. با کوچك کردن و تحقیر دیگران خود را بزرگ مشمار. ریا و خودنمایی را در اعمال خود وارد نکن و در اعمال اخروی انگیزه دنیوی را راه مده. فحش و ناسزا به مردم مگو که مردم از تو روی‌گردان شده و در نتیجه خیرات و عواید دنیوی از دستت می‌رود.[1]

نکته دوم: همان‌طور که انسان به اندازه نیازهایی که احساس می‌کند محتاج برنامه و برنامه‌ریزی است، در مورد غایاتی که برای زندگی خود قرار می‌دهد نیز محتاج برنامه و برنامه‌ریزی خواهد بود، زیرا او به همان اندازه که به غایت‌هایش توجه می‌کند برنامه‌ریزی خواهد کرد. بنابراین توجه به نیازها و غایت‌ها به صورت متقابل بر یکدیگر اثر گذاشته و هر دو نیز در برنامه‌ریزی تأثیر دارند. بدین ترتیب اگر فرد در توجه به غایت‌های خود به انواع متعددی از غایت و مقصد و یا نیاز توجه نماید می‌تواند، برنامه‌های خود را از تك‌بُعدی بودن خارج سازد.

پس اولاً تنوع برنامه‌ها، ناظر به تعدد نیازها خواهد بود. ثانیاً توجه به مقاصد حق می‌تواند این نیازها را ساماندهی و برنامه را با رشد همه‌جانبه روبرو سازد.

۞ یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا هَل أَدُلُّکُم عَلی تِجارَةٍ تُنجیکُم مِن عَذابٍ أَلیم / تُؤمِنُونَ بِاللهِ وَ رَسُولِهِ وَ تُجاهِدُونَ فی سَبیلِ اللهِ بِأَموالِکُم وَ أَنفُسِکُم ذلِکُم خَیرٌ لَکُم إن کُنتُم تَعلَمُونَ / یَغفِر لَکُم ذُنُوبَکُم وَ یُدخِلکُم جَنّاتٍ تَجری مِن تَحتِهَا الأَنهارُ وَ مَساکِنَ طَیِّبَةً فی جَنّاتِ عَدنٍ ذلِكَ الفَوزُ العَظیمُ / وَ أُخری تُحِبُّونَها نَصرٌ مِنَ اللهِ وَ فَتحٌ قَریبٌ وَ بَشِّرِ المُؤمِنینَ /[2]

ای اهل ایمان! آیا به تجارتی که از عذاب دردناک شما را نجات می‌دهد، راهنمایی کنم؟ * که عبارت است از اینکه به خدا و رسول او ایمان بیاورید و با ثروت و جان‌هایتان در راه خدا جهاد کنید. البته این برای شما بهتر است اگر بدانید. * در نتیجه، گناهانتان را می‌بخشد و شما را در بهشتی وارد می‌کند که نهرها از زیر درختانش جاری است و مسکن‌های پاکیزه در بهشتی که برای همیشه در آن می‌مانید. این است رستگاری بزرگ * و نعمت دیگری که آن را دوست می‌دارید، یاری و پیروزی نزدیک از جانب پروردگار است و اهل ایمان را به این نعمت‌ها بشارت ده.

در آیات فوق به نیاز و غایت به صورت هم‌زمان اشاره شده است. انسان در ذات خود به تجارت برای دریافت خیر و منفعت، علم دارد، و نیز می‌داند که برای حصول آن به تلاش و حرکت محتاج است و به دنیا آمده است تا به رشد و تعالی برسد. از طرفی غایتی بزرگ را در

---

۱. بحارالأنوار، ج۱، ص۲۵٦

۲. سوره مبارکه صف، آیات۱۰ تا ۱۳

نظر دارد که برخوردار از کام‌یابی، فوز و پیروزی است. دست‌یابی به این غایت خود نشانگر وجود نیازی در انسان است. بنابراین اگر کسی این غایت و نیاز را در زندگی‌اش لحاظ کند، در برنامه زندگی خود ایمان به خدا و جهاد با مال و جان را خواهد داشت.

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام به شیعیان خود فرمودند: شما را توصیه می‌کنم به پروای از خدا، پارسایی در دین، کوشش در راه خدا، راست‌گویی، ادای امانت به نیك و بد، طول سجده، و خوش همسایگی که اینها برنامه پیغمبر صلی‌الله‌علیه‌وآله است، به خویشانتان محبت و احسان کنید، جنازه‌هایشان را تشییع کنید، از بیمارانشان عیادت کنید، حقوقشان را بپردازید که چون یکی از شما در دین، پارسا و در سخن راستگو، امانت‌دار و خوش‌اخلاق باشد، گویند این شیعه مذهب است و من خرسند شوم، از خدا پروا کنید و زینت ما باشید، ننگ ما نباشید، محبت‌ها را به سوی ما جلب کنید، زشتی‌ها را از ما دفع نمایید، که هرگونه خوبی به ما نسبت دهند ما اهلش هستیم و هر عیبی به ما اسناد دهند ما از آن به دوریم، ما را در کتاب خدا حقی است و با پیغمبر نسبتی و از جانب خدا طهارتی، غیر از ما هیچ کس دعوی این مقام نکند جز دروغگو. فراوان به یاد خدا و در فکر مرگ باشید، قرآن بخوانید، بر پیغمبر صلی‌الله‌علیه‌وآله صلوات فرستید که ده حسنه دارد، سفارش‌های مرا به خاطر سپارید، شما را به خدا می‌سپارم و سلام من بر شما[1].

نکته سوم: بر اساس نیازها و به تبع آن مقاصد، افراد هم از حیث فردی و هم از حیث اجتماعی دارای جنبه‌های مختلفی بوده و می‌توانند بر اساس آن برنامه‌های متنوعی را برای خود داشته باشند. بنابراین برای برنامه‌ریزی در زندگی فردی و آشنایی با عناصر گوناگون آن، آگاهی از شئون و جنبه‌های مختلف انسان ضروری است. برای رسیدن به این مطلوب انجام مطالعات هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و مشاهده انسان‌ها در اقلیم‌ها، شهرها و صنوف مختلف، لازم است.

انسان با انجام این روند، از ویژگی‌ها، صفات، خُلق‌ها و ... آگاه شده و می‌تواند با مراجعه به خود آن خصوصیات را جویا شود. چنانچه آن خصوصیات در وی یافت شد می‌تواند نسبت به رشد یا اصلاح آن فعالیّت‌هایی انجام داده و در نهایت برنامه‌ریزی مناسبی را رقم بزند.

طبیعی است مشاهده عاقبت زندگی افراد و به ویژه کسانی که به موفقیت‌هایی نایل شده‌اند می‌تواند سمت و سوی برنامه ما را از فعالیّت‌های بی‌اثر یا کم‌اثر، به برنامه‌های ماندگار و باقی سوق دهد، چرا که با دیدن هر موفقیتی می‌توان لوازم نایل شدن به آن را در خود یافت و یا

---

۱. تحف العقول، ص٤٨٨

برای شکوفا شدن آن برنامه‌ریزی کرد. در این راستا آیات الهی ما را به تفکّر و سیر در زمین و فعال شدن رویت و تأمل در سرگذشت‌ها دعوت می‌کند.

۞ یَعلَمُونَ ظاهِراً مِنَ الحَیاةِ الدُّنیا وَهُم عَنِ الآخِرَةِ هُم غافِلُونَ / أَ وَلَم یَتَفَکَّرُوا فی أنفُسِهِم ما خَلَقَ اللهُ السَّماواتِ وَ الأَرضَ وَ ما بَینَهُما إلّا بِالحَقِّ وَ أَجَلٍ مُسَمًّی وَ إنَّ کَثیراً مِنَ النّاسِ بِلِقاءِ رَبِّهِم لَکافِرُونَ / أَ وَلَم یَسیرُوا فِی الأَرضِ فَیَنظُرُوا کَیفَ کانَ عاقِبَةُ الَّذینَ مِن قَبلِهِم کانُوا أَشَدَّ مِنهُم قُوَّةً وَأَثارُوا الأَرضَ وَعَمَرُوها أَکثَرَ مِمّا عَمَرُوها وَ جاءَتهُم رُسُلُهُم بِالبَیِّناتِ فَما کانَ اللهُ لِیَظلِمَهُم وَلکِن کانُوا أَنفُسَهُم یَظلِمُونَ[۱]

ظاهری از زندگی دنیا را می‌بینند ولی از آخرت غافلند. آیا در باطن خود نمی‌اندیشند که خداوند آسمان‌ها و زمین را با آنچه در بین آن‌هاست جز بر اساس حق برای مدتی معین نیافریده؟ و بسیاری از مردم لقای الهی را انکار می‌کنند. آیا در زمین سیر نمی‌کنند ببینند عاقبت کفاری که قبل از ایشان بودند چه شد با اینکه آن‌ها از اینها نیرومندتر بودند و زمین را زیر و رو کردند و آباد نمودند، بیشتر از آن آبادی‌ها که اینان کردند، اما همین که رسولان خدا با معجزه‌ها به سویشان آمدند کفر ورزیدند و خدا نابودشان کرد و خدا به ایشان ظلم نکرد بلکه خودشان به خود ظلم کردند.

پرورش کارایی ۱-۱

با توجه به مطالب فوق، برنامه‌های روزانه یا هفتگی یا سالانه خود را مرور و بررسی کنید:

۱. برنامه‌های شما تک بعدی‌اند یا همه جانبه؟

۲. به نظر شما چگونه افراد درگیر برنامه‌های تک بعدی می‌شوند؟

---

۳. وجوه مختلف انسان در زندگی

با توجه به آنچه گفته شد برای داشتن برنامه‌ای همه جانبه لازم است وجوه مختلف انسان با مطالعه و مشاهده آن، شناخته شود. برای این منظور بررسی توان‌ها، امکانات و سیری که می‌توان در مدت عمر داشت لازم و ضروری است.

از مجموعه عناصری که در انسان -به عنوان اشرف مخلوقات- به ودیعه نهاده شده تا با استفاده و بکارگیری آن‌ها بتواند در مسیر غایتی که برایش خلق شده به بهترین شکل ممکن حرکت نماید، با عنوان «عناصر ساختار وجودی انسان» یا «وجوه مختلف انسان» یاد می‌شود. آشنایی با

---

۱. سوره مبارکه روم، آیات ۷ تا ۹

این ساختار از امور مهم در زندگی هر مسلمان شیعه، بلکه هر انسان طالب هدایت است.[۱] همچنین اطلاع از این ساختار و علم به عملکرد آن، اولین رکن اساسی در برنامه‌ریزی صحیح و پایدار است. بنابراین پیش‌نیاز هر برنامه‌ریزی و برنامه‌ای توجه به مجموعه نکاتی است که در ادامه بیان خواهد شد.

۱-۳. شناخت ویژگی‌های دنیا و آخرت

اهمیت شناخت ویژگی‌های دنیا به آن دلیل است که این عالم، محلی برای طراحی برنامه‌ها با توجه به مقصد است، محلی برای تلاش و اقدام به عمل. در حقیقت باید گفت، زندگی حقیقی و جاودان انسان، در آخرت است[۲] و دنیا محل گذر و به تکامل رسیدن است.[۳] این دوران از بدو تولد آغاز و با مرگ او خاتمه می‌یابد. تمام سعی و تلاشی که در این دنیا از انسان سر می‌زند بسته به این است که چه چیزی را اراده کند، همین حیات زودگذر را یا حیات ماندگار و رضایت‌مندی خدا را.[٤]

۲-۳. دانستن گذرا بودن دوره زندگی

انسان از عمری نامشخص اما محدود برخوردار است. محدودیتش نیز به دلیل خاصیتی است که دنیا دارد. به هر صورت باید بیان داشت که دنیا در حال گذر است و این گذر هر آنچه را که در آن وجود دارد تحت تأثیر قرار می‌دهد. حال این انسان است که در دنیا قرار گرفته و باید بداند که دوره زندگی‌اش پایان می‌یابد. قرآن، دوره وقوف انسان در دنیا را «اجل» نامیده است و هر کسی دارای اجل قطعی و غیرقطعی می‌داند. اجل غیرقطعی انسان به وسیله اعمال، قابل تغییر است. یعنی برخی اعمال می‌توانند به اجل انسان اضافه و برخی از آن بکاهند. بنابراین توجه به اجل، وی را در برنامه‌هایی که در زندگی‌اش مورد توجه قرار می‌دهد یاری می‌نماید.[۵]

---

۱ . برای مطالعه بیشتر به کتاب «تبیین عناصر ساختار وجودی انسان» از همین مجموعه، مراجعه کنید.

۲ . سوره مبارکه فجر، آیات ۲۱ تا ۲٤: كَلاَّ إِذا دُكَّتِ الأَرْضُ دَكًّا دَكًّا * وَجاءَ رَبُّكَ وَالْمَلَكُ صَفًّا صَفًّا * وَجِيءَ يَوْمَئِذٍ بِجَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ الإِنسانُ وَأَنَّى لَهُ الذِّكْرى * يَقُولُ يا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَياتِي / نه چنین است، روزی که زمین درهم کوبیده شود. * و فرمان پروردگارت و فرشتگان صف در صف فرا رسد. * جهنم را آن روز بیاورند. آنگاه این انسان به خود می‌آید، ولی چه سودی به حال او دارد؟! * می‌گوید: ای کاش در دنیا برای زندگی آخرتم چیزی می‌فرستادم!

۳ . سوره مبارکه عنکبوت، آیه٦٤: وَما هذِهِ الْحَياةُ الدُّنيا إِلاَّ لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوانُ لَوْ كانُوا يَعْلَمُونَ/ این زندگی دنیا جز بازیچه و سرگرمی چیزی نیست. زندگی واقعی در خانه آخرت است، اگر مردم بفهمند.

٤ . سوره مبارکه اسرا، آیه ۱۹: وَمَنْ أَرادَ الآخِرَةَ وَسَعى لَها سَعْيَها وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولئِكَ كانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُوراً/ و هر که آخرت را بخواهد و همه کوشش خود را برای رسیدن به آن قرار دهد، آنان سعی‌شان قبول شده و صاحب اجر خواهند بود.

۵ . درباره این مطلب در جهش‌های بعدی به تفصیل توضیحاتی خواهد آمد.

۳-۳. رشد و تعالی در زندگی دنیا

انسان در مواجهه با اتفاقات و مسائل -یا به عبارتی ابتلائات- به انتخاب نایل می‌شود. او می‌تواند در هر انتخاب، با قدرت تعقّلی که به وی اعطا شده است، خیر و یا شر را برگزینند. به هر صورت او با هر انتخابی که دارد یا به سمت «رشد» پیش می‌رود یا راه «غیّ» را طی می‌کند. بنابراین می‌توان گفت: مدت اجل انسان دوره «رشد» او محسوب می‌شود و بعد از آن، دوره «حساب» و «جزای» اوست.[1] در دوره اجل دو وضعیت کلی «رشد» و «غیّ» برای انسان پدید می‌آید، در حالت رشد خروج از ظلمت به سوی نور و در حالت «غیّ» خروج از نور به ظلمت صورت می‌گیرد.[2] بدین معنا که انسان ممکن است از آنچه بوده است به مراتب، در مرحله نازل‌تر و پست‌تری قرار گیرد. سیر در مراتب نور، انسان را به زندگی معنوی عروج داده و به تدریج از ظلمات مادی خارج می‌کند. از این مرتبه در قرآن به «سلام» یاد شده است[3] که در آن فرد از آسیب‌ها رها و ایمن می‌شود.

سیر در ظلمات انسان را به تدریج از دریافت نورانیت و معنویت محروم می‌سازد. از این محرومیت در قرآن با واژه‌های گوناگونی نظیر «لعن»، «قطع»، «ختم»، «طبع» و... یاد شده است.[4] بنابراین انسان در بین دو بی‌نهایت رحمت و محرومیت قرار دارد و این دو بی‌نهایت در مدت اجل او رقم می‌خورد. در هر صورت این دنیا محلی است که انسان می‌تواند با اختیار و انتخابی که انجام می‌دهد خود را به تعالی برساند. از همین زندگی دنیاست که وی می‌تواند عمل صالح انجام داده و خود را از ظلمت و تاریکی به نور داخل کند و این فرصت

---

۱ . سوره مبارکه انعام، آیات ۱و۲: بسم الله الرَّحمنِ الرَّحیم * الحمدُ للهِ الَّذی خَلَقَ السَّماواتِ وَالأرضَ وَجَعَلَ الظُّلُماتِ وَالنُّورَ ثُمَّ الَّذینَ کَفَرُوا بِرَبِّهِم یَعدِلُونَ * هُوَ الَّذی خَلَقَکُم مِن طِینٍ ثُمَّ قَضَی أَجَلاً وَأَجَلٌ مُسَمًّی عِندَهُ ثُمَّ أَنتُم تَمتَرُونَ / به نام خداوند بخشنده مهربان، حمد، مخصوص خدایی است که آسمان‌ها وزمین را بیافرید وتاریکی‌ها ونور را پدید آورد، ولی کافران برای پروردگار خود شریك قرار می‌دهند. * اوست که شما را ازگل آفرید. آنگاه مدتی را مقرر ساخت واجل حتمی نزد خداست، باز شما شك می‌کنید.

۲ . سوره مبارکه بقره، آیه۲۵۷: اللهُ وَلِیُّ الَّذینَ آمَنُوا یُخرِجُهُم مِنَ الظُّلُماتِ إِلَی النُّورِ وَالَّذینَ کَفَرُوا أَولیاؤُهُمُ الطّاغُوتُ یُخرِجُونَهُم مِنَ النُّورِ إِلَی الظُّلُماتِ أُولئِكَ أَصحابُ النّارِ هُم فیها خالِدُونَ.

۳ . سوره مبارکه مائده، آیه۱۶: یَهدی بِهِ اللهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضوانَهُ سُبُلَ السَّلامِ وَیُخرِجُهُم مِنَ الظُّلُماتِ إِلَی النُّورِ بِإِذنِهِ وَیَهدیهِم إِلی صِراطٍ مُستَقیمٍ / خداوند به وسیله آن، کسانی راکه درپی کسب خشنودی او باشند، به راه‌های سلامت هدایت می‌کند و به اجازه خویش از تاریکی‌ها به سوی نور رهبری می‌فرماید وآن‌ها را به راه راست هدایت می‌کند.

۴ . سوره مبارکه نحل، آیات ۱۰۷ تا ۱۰۹: ذلِكَ بِأَنَّهُمُ استَحَبُّوا الحَیاةَ الدُّنیا عَلَی الآخِرَةِ وَأَنَّ اللهَ لایَهدِی القَومَ الکافِرینَ * أُولئِكَ الَّذینَ طَبَعَ اللهُ عَلی قُلُوبِهِم وَسَمعِهِم وَأَبصارِهِم وَأُولئِكَ هُمُ الغافِلُونَ * لاجَرَمَ أَنَّهُم فِی الآخِرَةِ هُمُ الخاسِرُونَ / بدین خاطرکه زندگی دنیا را بر آخرت انتخاب کردند وخداوند مردم کافر را هدایت نمی‌کند. * همین‌ها هستند که خداوند بر دل‌ها وگوش‌ها وچشم‌هایشان مهر زده وهمین‌ها مردمی غافلند. * خواه ناخواه ایشان درآخرت اززیانکاران هستند.

نیز گذرکردنی است.[۱]

بنابراین انسان می‌تواند با انتخاب مقصد و در پی آن، برنامه‌ریزی برای زندگی خود، یا راه «رشد و سعادت» را طی کند و یا به «شقاوت» دچار شود، و خلاصه اینکه او می‌تواند با یك برنامه‌ریزی مناسب، رضایت در دنیا و سعادت در آخرت را نصیب خود کند.

٤-٣. برخورداری از رشد فطری متناسب با مراحل رشد طبیعی

انسان در این دنیا به همراه توان‌ها، استعدادها، نیازها و... آفریده شده است. از آنجا که انسان دارای دو بُعد فطری و طبیعی است، لازم است هر چیزی را که پروردگار در وی به ودیعه نهاده، در قالب این دو بعد رشد و تعالی بخشد. این دو رشد می‌بایست در راستای یکدیگر حاصل شود، یعنی رشد معنوی و رشد مادی[۲] به طور همزمان انجام شود. بنابراین داشتن برنامه‌های همه جانبه در این راستا، بدیهی بوده و ضروری به شمار می‌رود. در غیر این صورت او در زندگی‌اش دچار خسران می‌شود، چون از آنچه به عنوان سرمایه در اختیار او قرار داده شده به طور کامل استفاده نکرده است.

انسان علاوه بر رشد طبیعی و جنسیتی[۳]، از رشد عقلانی و فطری برخوردار است. برخی از نکات قابل توجه در زمینه رشد عقلی عبارتند از:

■ رشد عقلانی انسان پس از شکل‌گیری باورها و اعتقادات بروز می‌یابد. به واسطه

---

۱ . سوره مبارکه کهف، آیه ٤٥: وَاضرِب لَهُم مَثَلَ الحَیاةِ الدُّنیا کَماءٍ أنزَلناهُ مِنَ السَّماءِ فَاختَلَطَ بِهِ نَباتُ الأَرضِ فَأَصبَحَ هَشیماً تَذرُوهُ الرِّیاحُ وَکانَ اللهُ عَلی کُلِّ شَیءٍ مُقتَدِراً / برای آن‌ها زندگی این دنیا را مثل بزن، چون آبی است که از آسمان نازل کرده‌ایم و به وسیله آن گیاهان زمین پیوسته شود، آنگاه خشك شود و بادها آن را پراکنده کند و خدا به همه چیز تواناست.

۲ . هر چند به نظر می‌رسد مراحل رشد انسان با تولد او آغاز می‌شود، ولی در واقع این مراحل از مدت‌ها قبل از تولد آغاز شده است. والدین بیشترین نقش را در مراحل اولیه رشد ایفا می‌کنند، بنابراین اگر آن‌ها قبل از انعقاد نطفه و پس از آن، در دوران جنینی رعایت‌های لازم را که در قرآن و روایات ذکر شده است داشته باشند، فرد از «طیب ولادت» برخوردار می‌شود. مراحل رشد انسان را باید قبل از انعقاد نطفه و از انتخاب همسر آغاز نمود. چنانکه این مطلب در قرآن نیز مورد توجه قرار گرفته است:

سوره مبارکه احقاف، آیه ۱۵: وَوَصَّینَا الإنسانَ بِوالِدَیهِ إحساناً حَمَلَتهُ أُمُّهُ کُرهاً وَوَضَعَتهُ کُرهاً وَحَملُهُ وَفِصالُهُ ثَلاثُونَ شَهراً حَتَّی إذا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أربَعینَ سَنَةً قالَ رَبِّ أوزِعنی أن أشکُرَ نِعمَتَكَ الَّتی أنعَمتَ عَلَیَّ وَعَلی والِدَیَّ وَأن أعمَلَ صالِحاً تَرضاهُ وَأصلِح لی فی ذُرِّیَتی إنّی تُبتُ إلَیكَ وَإنّی مِنَ المُسلِمینَ / ما به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خویش نیکی کند. مادرش او را با رنج و سختی حمل می‌نماید و با ناراحتی زایمان می‌کند و دوران حمل و شیرگرفتن او سی ماه است، تا اینکه به رشد می‌رسد و به مرز چهل سالگی وارد می‌شود. می‌گوید: پروردگارا! به من توفیق بده تا شکر نعمتی را که به من و پدر و مادرم عطا فرمودی، بجا آورم و کاری که تو راضی هستی، انجام دهم و اصلاح کارها را در نسل من ادامه بده! اینك به سوی تو، توبه می‌کنم و من از مسلمین هستم.

۳ . به رشدی که اختصاص به «مرد بودن» یا «زن بودن» انسان داشته و بر اساس آن منجر به تفاوت‌هایی می‌شود، رشد جنسیتی می‌گوییم.

بروز رشد عقلی، فرد مکلف به تحقیق در اصول دین و رعایت مسائل شرعی بوده و در ازای انجام بایدها و نبایدها، پاداش یا جزای دنیوی و اخروی خواهد داشت. امتیاز انسان نسبت به سایر حیوانات به خاطر وجود رشد عقلانی اوست.

■ سن تکلیف برای هر انسان به منزله تولد دوباره در عرصه زندگی است. با تولد دوباره انسان، می‌بایست قوای ادارکی و تحریکی و عاطفی و انواع گرایش‌ها و نیازها در کنترل قوه تعقّل انسان قرار بگیرد. در غیر این صورت نیازها و گرایش‌ها از یك سو و عواطف و احساسات از سوی دیگر با مساعدت قوای ادراکی و تحریکی، زمام امر انسان را به دست گرفته و مسیری غیر از مسیر صلاح و فلاح را می‌پیمایند.[1]

■ رشد عقلانی در انسان دارای نموداری مجزا از رشد طبیعی خواهد بود. در واقع رشد طبیعی و جنسیتی از امکانات و توان‌های رشد عقلانی محسوب می‌شود.

■ اولین توانی که در رشد عقلانی فعال می‌شود، فهم «خیر» و «شر» است. در این مرحله فرد می‌تواند خوب‌تر را از خوب و بد را از بدتر تشخیص داده، آن را اختیار کند. با افزایش رشد طبیعی میزان گزاره‌های انسان برای انتخاب بیشتر می‌شود، زیرا موضوعات مورد ابتلا متنوع خواهد شد. بدین ترتیب در صورت بهره‌مندی از رشد عقلانی میزان خیرشناسی و خیرگزینی در فرد افزایش می‌یابد.

■ در صورتی که انسان نتواند با قوه تفکّر و تعقّل، خیرشناس و خیرگزین شود، با تقویت قوای طبیعی میزان انحراف او از حق بیشتر خواهد شد. با تقویت تفکّر و تعقّل، قدرت استفاده از «برهان» در فرد شکل می‌گیرد. «برهان» همان دلیل قاطع و روشن برای دستاوردهای علمی و عملی فرد است.

■ برای به دست آمدن دستاوردهای علمی و عملی شایسته، لازم است رشد عقلانی، با رشد طبیعی همزمان باشد.

■ انسان برای به دست آوردن برهان نیازمند «بیّنه» است، بینه باعث جداسازی حق از باطل و درست از نادرست می‌شود و فهم آن تنها از مسیر تعقّل میسر است، زیرا بیّنه همیشه از حقایق ثابت عالم بوده و حقیقت ثابت تنها با تعقّل قابل رؤیت است.[2]

■ علم‌هایی که از ناحیه تعقّل برای فرد حاصل می‌شود علم‌هایی قطعی است و بر اساس

---

۱. مراجع تقلید سن تکلیف عملی هر مکلفی را در رساله‌های خود بیان فرموده‌اند که بر افراد واجب است به آن رجوع کنند.
۲. برای مطالعه بیشتر به فصل «عاقبت‌سنجی» از کتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی و چگونگی» که از همین مجموعه به چاپ رسیده است مراجعه شود.

آن الهام الهی بر فرد جاری می‌شود. سایر علوم که به هر دلیلی از گزاره‌های ثابت عالم استخراج می‌شوند، علوم ظنّی هستند.

■ هر دیدن و شنیدن درستی طبعاً به دانشی منجر می‌شود و می‌توان نسبت به شناخت درست حاصل از دیدن و شنیدن مطلوب، اطمینان داشت.

■ انجام اعمال صالح مخصوص کسانی است که در هر مرحله‌ای از رشد طبیعی خود، دارای رشد عقلانی هستند.

■ با افزایش بهره‌مندی از تعقّل در منحنی رشد عقلانی، میزان کاربرد عمل صالح در زندگی فرد بیشتر شده و بدین ترتیب صفات و خصلت‌های نیك در فرد شکوفا می‌شود. رشد عقلانی بر رشد طبیعی و طبیعت فرد تأثیر مثبت داشته، ضمناً گیرندگی فرد نسبت به غیب و ملکوت را نیز بیشتر می‌کند. حاصل این تغییر «طیب خُلق» و «طیَّب شدن شاکله» است.

۳-۵. فعال کردن صحیح و بهینه ادراکات حصولی

انسان در هنگام ورود به دنیا از هرگونه ادراکی خالی است. او با قوای حسی، خیالی، وهمی و عقلی که به وی عطا شده زمینه دریافت علوم مختلف را پیدا می‌کند.[۱] در ابتدا ادراك انسان حسی است، با فعال شدن قوه خیال، ادراك خیالی نیز بر او افزوده می‌شود. به وسیله قوه وهم و عقل، انواع ارتباطات و کشفیات جدید برای او حاصل می‌شود. این علوم که به علوم حصولی معروف می‌باشند با قوه تفکّر انسان به وجود می‌آیند و زمینه هرگونه پیشرفت مادی و معنوی را برای او فراهم می‌سازند. بنابراین رسیدن به علوم مورد نیاز که با تفکّر صحیح به وقوع می‌پیوندد یکی از مقدمات و مقاصد برنامه به شمار می‌رود.[۲و۳]

۳-۶. کنترل تمایلات

وجود تمایلات و گرایش‌ها از یك سو به عنوان محرك قوه خیال و از سوی دیگر به عنوان محرك رفتار، فرد را به سمت خواهش‌های خود سوق می‌دهد. تمایلات و گرایش‌ها نیز با نیازهایی که فرد در درون خود حس می‌کند تحریك می‌شود و البته حواس و قوه خیال در برانگیختن

---

۱ . سوره مبارکه نحل، آیه ۷۸: وَاللهُ أَخرَجَكُم مِن بُطونِ أُمَّهاتِكُم لاتَعلَمُونَ شَيئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمعَ وَالأَبصارَ وَالأَفئِدَةَ لَعَلَّكُم تَشكُرُونَ / خداوند شما را از شکم مادرانتان خارج کرد، درحالی که هیچ چیز نمی‌دانستید. آنگاه برای شما گوش و چشم و قلب قرارداد، شاید شکر او را به جا آورید.

۲ . برای مطالعه بیشتر به کتاب «پرورش تفکّر قرآنی» که از همین مجموعه به چاپ رسیده است مراجعه کنید.

۳ . به فصل «عاقبت‌اندیشی» ازکتاب «تدبر: چیستی، چرایی و چگونگی» رجوع کنید.

این تمایلات نقش مؤثری دارند. بخشی از تمایلات و گرایش‌ها پس از سپری شدن دورانی، به عواطف و احساسات تبدیل می‌شود. کنترل گرایش‌ها نقش اساسی و بسیار مهمی در داشتن برنامه‌ای صحیح و پایدار ایفا می‌کند.[۱]

۳-۷. حصول باورهای زیبا

باور به معنای پذیرش علم است و بدون آن هیچ برنامه‌ای امکان اجرای مستمر نخواهد داشت، لذا قرار گرفتن فرد در سیری که باورهای زیبا را در وجود او احیا کند، برای رسیدن به برنامه‌ای صحیح و مستمر ضروری است.[۲]

۳-۸. آراستن خود به صفات نیك

درنظرگرفتن ویژگی‌های فردی که ناشی از صفات و خصلت‌های فرد است، در نوع برنامه او بسیار مهم و مؤثر است. برخی از این صفات وابسته به اعمال خود فرد و برخی وابسته به خانواده، محیط و آموزش اوست.

۳-۹. توجه به جنسیت فرد

وجود جنس زن و مرد نیز در انتخاب نوع برنامه تعیین کننده است، لذا جهت برنامه باید به سمت اصلاح صفات منفی، و تثبیت و گسترش صفات مثبت باشد.[۳]

۳-۱۰. ارتباط و هماهنگی در علم، عمل و صفات مثبت

آنچه در رشد و تکامل انسان بسیار مهم است، عمل به دانسته‌های عقلانی است که به واسطه آن چرخه کمال او به سمت مثبت به حرکت درآمده، بین علم، عمل و صفات، ارتباط منطقی و در حال رشد به وجود آمده و بدین ترتیب هر یك بر دیگری تأثیری متقابل خواهند داشت. در این زمینه می‌بایست نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

- در تمامی مراحل رشد و نمودارهای آن، انسان برای رسیدن به انسانیت، هدایت و نور، و نیز خروج از انواع ضلالت و ظلمات، نیازمند رسول الهی، وحی، کتاب و بالاخص نظام امامت است. این نیاز در قرآن به نیاز انسان به «آب» تمثیل شده است که اگر کسی خود را از این مهم محروم کند، بویی از هدایت و انسانیت نخواهد چشید.
- هدایت و گمراهی انسان که برآیند همه سعی‌ها و شناخت‌های اوست، تصادفی

۱. برای مطالعه بیشتر به فصل «عاقبت‌گرایی» ازکتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی و چگونگی» مراجعه کنید.
۲. برای مطالعه بیشتر به فصل «عاقبت‌گرایی» ازکتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی و چگونگی» مراجعه کنید.
۳. برای مطالعه بیشتر به فصل «عاقبت‌گرایی» ازکتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی و چگونگی» مراجعه کنید.

نیست، بلکه قانون‌مند بوده و می‌توان به آن قوانین دست یافت.

■ اگر کسی در بخشی از وجود خود – مثلاً در رفتار و یا شناختی– دچار اختلال باشد، در واقع چرخه از حس تا عمل او دچار اختلال است. بنابراین لازم است همه زنجیره از حس تا عمل خود را مورد بازبینی قرار دهد تا مشکل اساسی را بیابد.

■ برای درمان اختلال در بیشتر موارد لازم است درمان را از عناصر قبلی آغاز کرد؛ مثلاً اگر کسی درباره خدا در خود اختلال می‌بیند، این اختلال مربوط به عدم استفاده درست او از حواس خودش است.

■ منشأ دردهای انسان در عمل نکردن به دانسته‌های قطعی و یقینی‌اش است. این درد باعث اختلال در حواس و شناخت‌های بعدی او می‌شود و در عمل‌های بعدی نیز او را سست و بی‌انگیزه می‌کند.[1]

■ اولین مرحله اصلاح نفس در انسان، عمل به دانسته‌های قطعی و جزمی است.

■ در آیات و روایات اهتمام ویژه‌ای به عمل شده است، این بدان علت است که اعمال با حواس، شناخت، ایمان و توجه نفسانی به صورت زنجیروار به هم متصل‌اند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. در حقیقت بروز عمل، تجلی مراحل دیگر است. به عنوان مثال در آیه ٤٥ سوره مبارکه عنکبوت می‌فرماید: «اتلُ ما أُوحِيَ إِلَيكَ مِنَ الكتابِ وَ أَقِمِ الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ تَنهى عَنِ الفَحشاءِ وَ المُنكَرِ وَ لَذِكرُ اللهِ أَكبَرُ وَ اللهُ يَعلَمُ ما تَصنَعُونَ» در این آیه نماز که به عنوان عملی عبادی است عامل دوری از فحشا و منکر است و از همه مهم‌تر ذکر خدا را در فرد تقویت می‌کند. در روایات به ویژه در روایات اخلاقی، اصلاح رفتارها در اولویت قرار دارد.

■ ما می‌توانیم تمامی مراحل فوق را با قوه تفکّر ادراک کنیم، بنابراین در روایات تفکّر به عنوان بهترین عبادت‌ها محسوب می‌شود.

٤. آثار توجه به وجوه مختلف انسان در برنامه‌ریزی

همانطور که بیان شد انسان از ابعاد مختلفی از جهت خَلقی و خُلقی برخوردار است که دانستن و آگاهی از این وجوه می‌تواند اثرات ویژه‌ای در زندگی‌اش داشته باشد. در ذیل برخی از این آثار در قالب نکاتی ارائه شده است:

---

[1] . به همین جهت است که برنامه‌ریزی از اهمیت و ضرورت زیادی در زندگی انسان برخوردار است، چرا که با توجه به آن می‌توان به درمان ریشه‌ای مهم‌ترین اختلالات او پرداخت.

نکته اول، درمان اختلال

چنانچه فردی در برنامه‌ریزی زندگی‌اش مشکل داشته باشد، ریشه این مشکل را می‌تواند در یك یا چند عنصر جستجو کند. بر همین اساس افراد بهتر است با توجه به الگوی ساختار وجودی به بررسی گره‌های موجود در برنامه‌شان پرداخته و بدین شیوه ریشه مشکل‌شان را از بین ببرند.[1] به بیان بهتر با فهم و بررسی مشکلات در برنامه‌ریزی، هر فرد متوجه می‌شود که مشکل اصلی‌اش از کجا ناشی شده است. گاهی اتفاق می‌افتد که انسان، برنامه‌ریزی خود را دچار اشکال می‌بیند و به بررسی و گره‌گشایی پرداخته و به نتایج گوناگون می‌رسد. برای نمونه، مشکل می‌تواند در اجرای برنامه، اولویت‌بندی آن، غایت‌نگری، نداشتن میل و گرایش، نبود انگیزه، نبود عزم و ... خلاصه شود. چنانچه هر یك از آن‌ها شناسایی شود، فرد می‌تواند با یافتن منشأ پیدایش، ریشه اختلال را شناخته و آن را برطرف نماید.

نکته دوم، برنامه‌ریزی برای تمام امکانات و قوا

با مطالعه ساختار وجودی، مشخص می‌شود که انسان دارای قوای مختلفی است و ابعاد گسترده‌ای در وجود خود دارد، بنابراین حتی اگر برای خود دارای برنامه معینی هم باشد، چنانچه در این برنامه جایی و زمانی برای رشد و پرورش تك‌تك این عناصر لحاظ نکرده باشد، در نهایت زیان خواهد کرد. بنابراین در برنامه‌ریزی لازم است که تمامای امکانات و قوای انسان مورد توجه قرار گرفته و برای آن برنامه معینی طراحی نمود.

نکته سوم، بهینه‌سازی برنامه

شناخت کارکرد هر یك از عناصر ساختار وجودی انسان و مهارت‌های مربوط به آن، نقش بسزایی در بهبود کیفیت عملکرد برنامه‌ریزی خواهد داشت. به عنوان مثال شناخت عنصر «خیال» و کارکرد مفیدی برای غایت‌نگری و عنصر «عمل» کارکرد مؤثری برای اجرایی کردن برنامه‌ها دارد، می‌تواند نقش تأثیرگذاری در بهبود فرایند برنامه‌ریزی داشته باشد.

۵. فواید و آثار برنامه‌ریزی

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام: تقدیر و برنامه‌ریزی نصف زندگی است.[2]

ممکن است برای بسیاری از افراد این سؤال مطرح شود که وقتی امور زندگی فرد به صورت

---

۱. برای مطالعه بیشتر به کتاب «تبیین عناصر ساختار وجودی انسان» که از همین مجموعه به چاپ رسیده است مراجعه نمایید.

۲. بحارالأنوار، ج۷۵، ص۶۰: التَّقدیرُ نصفُ العَیش.

روزمره می‌گذرد، چرا باید خود را در چهارچوب برنامه قرار دهد؟ آیا واقعاً برنامه‌ریزی رکن اساسی زندگی است؟ در تبیین این موضوع بیان چند مسأله، مهم به نظر می‌رسد:

۱-۵. فرصت محدود و کارهای نامحدود

هر کسی در دفعات مکرر و در موقعیت‌های فراوان، کمبود وقت و محدودیت زمان را درك کرده است، برخی از این موارد عبارتند از:

- فرصت‌های امتحان
- فرصت‌هایی که برای سفرها پیش می‌آید که گاهی فقط برای یك بار در عمر اتفاق می‌افتد.
- فرصت همراهی با شخصیتی ارزشمند
- فرصت حضور در یك دوره کاربردی

فرصت‌ها محدود است و انسان هنگامی که درگیر زندگی می‌شود، گذران عمر را متوجه نمی‌شود. مگر در مواقعی که لحظات ارزیابی و امتحانش نزدیك باشد. مثل شب‌های امتحان، اتمام زمان تحویل یك کار، اتمام زمان یك مسئولیت و... .

از فواید برنامه‌ریزی این است که انسان را در استفاده بهتر از فرصت‌ها یاری نموده و منجر می‌شود در زمان محدودی که در اختیار دارد، مهم‌ترین کارهایش را انجام دهد.

※ قال علی ﷺ : مَن يَعمَل يَزدَد قُوَّةً.[۱]

هر کس [به برنامه‌های خود] عمل کند، به توان و نیرویش افزوده می‌شود.

فرصت‌ها همچو باد در حال گذر هستند. یکی از قوانینی که در هستی وجود دارد بحث «اجل داشتن امور» است، یعنی زمانی که برای هر امری معهود شده است و این زمان به پایان خواهد رسید.[۲]

※ قال علی ﷺ : الفُرصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَانتَهِزُوا فُرَصَ الخَيرِ.[۳]

فرصت‌ها چون ابرها می گذرند، پس فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید.

گاهی انسان با ناشکری نمودن نسبت به یك نعمت، فرصت‌ها را از دست می‌دهد.

※ قَالَ علی ﷺ : إذَا وَصَلَت إلَيكُم أطرَافُ النِّعَمِ فَلَا تُنَفِّرُوا أقصَاهَا بِقِلَّةِ الشُّكرِ.[۴]

---

۱. غررالحکم، ص۱۵۲

۲. آیات وروایات متعددی ما را ازاین موضوع بیم می‌دهند.

۳. نهج البلاغه، ص۴۷۲

۴. نهج البلاغه، ص۴۷۰

چون نشانه‌های نعمت پروردگار آشکار شد، با ناسپاسی نعمت‌ها را از خود دور نسازید.

از آنجا که انسان در همین زمان محدود برنامه‌های زیادی را برای انجام دادن در زندگی‌اش لحاظ کرده است، تنها داشتن یك برنامه‌ریزی صحیح است که می‌تواند توازنی را در زندگی او به وجود آورده و کمك کند که وی به مهم‌ترین برنامه‌هایش برسد و زمانی که زندگی‌اش به نهایت رسید، خود را زیانکار نداند.

﴿ یَقُولُ یَالَیتَنِی قَدَّمتُ لِحَیَاتِی[1]

می‌گوید ای کاش برای امروز چیزی از پیش فرستاده بودم.

۲-۵. اولویت‌دادن به فعالیّت‌ها

با کمی تأمل در زندگی خود و دیگران به یاد می‌آورید که نمونه‌ای از ماجراهای زیر را مشاهده کرده‌اید:

- افرادی که از سفر خود جامانده‌اند.
- کسانی که به دلیل مشغله کاری از خانواده و فامیل خود دور افتاده‌اند.
- کسانی که به علت زیادی و سنگینی کار از لذت زندگی محرومند.
- کسانی که نمی‌توانند از اوقات خود به خوبی استفاده کنند.

همان‌گونه که می‌دانید انسان در طول روز، هفته و سال، می‌تواند کارهای زیادی داشته باشد و به انجام آن‌ها بپردازد. مانند نماز خواندن، دید و بازدید، شرکت در جلسات مذهبی، مطالعه، تفریح، رفتن به مدرسه یا دانشگاه، شرکت در انتخابات، نماز جمعه و... . حال فرض کنید که فردی بخواهد همه این کارها را در مدت مشخصی انجام دهد، آیا می‌تواند؟ آیا همه این فعالیّت‌ها از یك اهمیتِ برابر برخوردارند، که لازم باشد برای انجام کلیه آن‌ها وقت صرف کرد؟

این تراکم در برنامه‌ها مشکل برخی از افراد است، اما از طرفی برخی نیز به دلیل نداشتن برنامه و فعالیّت در رنجند و در زندگی دچار روزمرگی و بلاتکلیفی هستند.

بنابراین دو مسأله مهم و خطرناك در برنامه‌های هر کسی وجود دارد، یکی داشتن تنوع برنامه به صورتی که فرد را از برخی برنامه‌های مهم غافل سازد، و دیگری نداشتن برنامه و بلاتکلیفی که هر دو نیازمند تعیین فعالیّت و تشخیص اولویت در برنامه‌های زندگی است.

البته مهم است بدانیم، اولویت دادن به فعالیّت‌ها، کارها و برنامه‌ها بر اساس غایتی است که

---

۱. سوره مبارکه فجر، آیه۲٤

فرد برای امور زندگی خود در نظر می‌گیرد.(این بحث به صورت مشروح در فصول بعدی آمده است.) روایات زیر می‌تواند بیان‌گر این اهمیت باشد:

* قال رسول الله ﷺ: أیّها النّاس إنّ أصدق الحدیث کتاب الله و أوثق العری کلمة التّقوی و خیر الملل ملّة إبراهیم و خیر السّنن سنّة محمّد و أشرف الحدیث ذکر الله و أحسن القصص القرآن و خیر الأمور عزائمها و شرّ الأمور محدثاتها و أحسن الهدی هدی الأنبیاء و أشرف القتل قتل الشّهداء و أعمی العمی الضّلالة بعد الهدی و خیر الأعمال ما نفع و خیر الهدی ما اتّبع و شرّ العمی عمی القلب[1]

ای مردم! راست‌ترین گفتارها کتاب خداست و بهترین دستاویزها کلمه تقوی است و بهترین ملت‌ها ملت ابراهیم ﷺ است و بهترین سنت‌ها سنت محمد ﷺ است و شریف‌ترین سخنان، یاد کردن خداست و بهترین حکایت‌ها قرآن است و بهترین کارها، کارهای استوار است و بدترین کارها، کارهایی است که بدعت‌های تازه است و بهترین هدایت‌ها هدایت پیغمبران است و بهترین کشته‌شدن‌ها کشته شدن شهیدان است و سخت‌ترین کوری‌ها ضلالت از پس هدایت است و بهترین کارها آن است که سود دهد و بهترین هدایت آن است که پیرو آن شوند و بدترین کوری‌ها کوردلی است.

۳-۵. قدرت و توان در انتخاب فعالیّت

* قال علی ﷺ: مَن عَمِلَ اشتَاقَ.[2]

کسی که (به برنامه‌های خود) عمل کند، مشتاق می‌شود.

یکی از فواید دیگر برنامه‌ریزی این است که به فرد کمك می‌کند تا در مواجهه با انبوهی از اتفاقات و فعالیّت‌هایی که برای انجام پیش آمده، دست به انتخاب زده و کارهایی را که برای انجام به او پیشنهاد می‌شود غربال کرده و سپس عمل نماید.

برنامه‌ریزی این خصوصیت را دارد که از ورود اعمال نامرتبط با برنامه که وقت انسان را برای رسیدن به برنامه‌های اصلی‌اش می‌گیرد، جلوگیری می‌کند تا فرد بتواند با تمرکز بیشتر به برنامه‌هایش رسیدگی نماید.[3] لازم به ذکر است یکی از دلایلی که موجب می‌شود افراد نتوانند از قدرت انتخاب خود استفاده کنند و به اصطلاح در برابر برخی پیشنهادهای به عمل آمده، «نه» بگویند، نداشتن برنامه جامعی است که مانع از برنامه‌های نامرتبط با مقاصد آن‌ها شود. هر چه در برنامه، غایات و مقاصد فرد مشخص‌تر و روشن‌تر باشد، او در انتخاب خود

---

۱. نهج الفصاحة، ص۸۲۲

۲. غرر الحکم، ص۱۵۲

۳. توضیح مفصل این بحث در جهش «برنامه و برنامه‌ریزی» آمده است.

مصمم‌تر، محکم‌تر و مطمئن‌تر خواهد بود.[۱]

امیر مؤمنان علیه السلام فرمودند: مردم سه گروه‌اند ۱- عاقل ۲- احمق ۳- فاجر و نابکار، عاقل راه و مسیر زندگی‌اش برنامه‌های دینی است. خوی و خصلتش بردباری است. تأمل و تفکّر، عادت و طبع اوست. اگر از او پرسشی شود پاسخ می‌دهد و اگر سخن گوید صحیح و منطقی صحبت می‌کند. اگر مطلبی را شنید خوب در ذهن جا می‌دهد و می‌سپارد و اگر خبری دهد راست می‌گوید. اگر به او اعتماد شود خیانت نمی‌کند و وفا می‌کند. اما احمق اگر او را به کار خوبی متوجه کنند، مسامحه و غفلت می‌کند. اگر از عمل خوبی منصرفش کنند آن را رها می‌نماید. اگر به عمل جاهلانه‌ای وادارش کنند، انجامش می‌دهد. اگر خبری دهد، دروغ می‌گوید. نمی‌فهمد و اگر بخواهند تفهیمش کنند آماده درك و فهم نمی‌شود. و اما فاجر و نابکار، اگر امانتی نزد او بگذاری خیانت می‌کند. اگر با او رفاقت کنی بی‌ارزش می‌شوی و لطمه آبرویی به تو می‌زند. اگر به او اعتماد نمایی خیر تو را نمی‌خواهد.[۲]

پرورش کارایی۱-۱

با توجه به مطالب فوق به سؤالات زیر پاسخ دهید:

برنامه‌ریزی باعث چه تقسیم‌بندی‌ای بین افراد جامعه می‌شود و چرا؟

ارتباط عقلانیت و داشتن برنامه را بیان کنید؟

٤-٥. برنامه‌ریزی و رسیدن به مقاصد بزرگ

نوعاً برای رسیدن به مقاصد بزرگ موانع جدی نیز وجود دارد، لذا لازم است فرد علاوه بر جدیت و پشتکار در راه رسیدن به آن مقاصد، مسیرهایی را که نیازمند حداقل هزینه و زمان است، شناسایی کرده و با برنامه‌ریزی امکان رسیدن به آن‌ها را برای خود فراهم سازد. معمولاً رسیدن به اینگونه مقاصد بدون برنامه‌ریزی امکان‌پذیر نیست.

---

۱. . توضیح بحث مقاصد و غایات درفصل‌های بعدی آورده شده است.
۲. بحارالانوار، ج٦٧، ص۹

٦. برخی ملاك‌های اولویت‌بندی

٦-١. برنامه‌های خدامحور و بنده‌محور

با مروری در زندگی انسان می‌بینیم که او در زندگی خود قله‌هایی را فتح می‌کند و به اهداف دست می‌یابد. اما آیا هر فتحی و هر دست‌یافتنی کمال انسان را با خود به همراه می‌آورد؟ این سؤالی است که پاسخ آن می‌تواند گره‌گشای بسیاری از مشکلات در مسأله «طرح‌ریزی برای آینده‌ای روشن» باشد.

از اسحق بن عمار و یونس نقل شده است که از حضرت صادق ﷺ درباره تفسیر آیه «خُذُوا ما آتَیناکُم بِقُوَّةٍ»[1] سؤال کردیم، [که مقصود از گرفتن کتاب آسمانی با کمال قدرت و نیرو] آیا نیروی بدنی و جسمانی است و یا منظور قوت قلب و نیروی دل است؟ حضرت فرمودند: هر دو [کمال اعتقاد و ایمان به آن و کمال جدیت و کوشش در اجراء آن برنامه‌ها.][2]

اینکه انسان بخواهد برنامه‌ای مطابق با آنچه خدا و دین برایش در نظر گرفته است داشته باشد، یا اینکه بخواهد پایه برنامه‌اش را بر اساس میل و خواست خود قرار دهد، دو مقوله جدا از یکدیگر است و هر یك مبنای نظامی از برنامه‌ریزی را پایه‌ریزی می‌کند. برنامه‌ریزی «خدامحور» و برنامه‌ریزی «بنده‌محور». بر همین اساس می‌توان برنامه را به دو دسته تقسیم نمود: برنامه «خدا محور» و برنامه «بنده محور».

برنامه «خدامحور» برنامه‌ای است که بنایش بر ضرورتِ رسیدن به فلاح و امنیت و دوری از شقاوت و یأس است. نقطه ثقل در این دیدگاه، نقطه نظر پروردگار عالمیان است و لا غیر. این برنامه بر طبق فرامین معبود چیده شده و برنامه‌ریز با انجام هر یك از اوامر موجود در آن، خود را بیش از پیش در صراط معبودش حفظ و در یاری دین او سهیم کرده و رضایت او را جذب می‌کند.

اکنون اگر انسان بخواهد برنامه‌ریزی خود را بر پایه خواست خالق خود بنا نماید، احتیاج به روشن‌گری دارد و لازم است ضرورت داشتن برنامه، هدف‌مندی و غایت‌سنجی، مهارت عملی در رسیدگی به برنامه‌ها، تشخیص نیازهای حقیقی از نیازهای کاذب و ... برای او شفاف شود تا بر اساس آن برنامه‌ای صحیح که سعادت انسان را تضمین می‌کند طراحی نماید. اینکه انسان غایت و نهایت حیات در زندگی خود را چه چیز قرار می‌دهد، بدون استثنا

---

١ . سوره مبارکه بقره، آیه۶۳

٢ . بحارالأنوار، ج٦٧، ص١٧٨

در روند زندگی وی تأثیر خواهد داشت. آیات متعددی از قرآن کریم به این موضوع اشاره دارند:

﴿ لَقَد بَعَثنا فِی کُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعبُدُوا اللهَ وَ اجتَنِبُوا الطّاغُوتَ فَمِنهُم مَن هَدَی اللهُ وَمِنهُم مَن حَقَّت عَلَیهِ الضَّلالَةُ فَسِیرُوا فِی الأَرضِ فَانظُرُوا کَیفَ کانَ عاقِبَةُ المُکَذِّبِینَ.[1]

ما به طور قطع و مسلم در هر امت و ملتی پیامبری فرستادیم با [این برنامه] که خدا را عبادت کنید و از طاغوت و ستمگران دوری نمایید. پس گروهی از مردم مشمول هدایت و عنایت الهی شدند و گروهی استحقاق ضلالت و گمراهی را پیدا کردند. شما در زمین گردش کنید و ببینید پایان شوم تکذیب‌کنندگان چگونه بوده است.

۲-٦. برنامه‌ریزی درونی و برنامه‌ریزی محیطی

برنامه‌ها از حیث محرک‌ها به دو نوع، تقسیم می‌شود:

۱. برخی از فعالیّت‌های فرد، با انگیزه‌های درونی و به صورت خودجوش انجام می‌شود. این برنامه‌ها دارای محاسن و معایبی هستند. از جمله محاسن آن‌ها ماندگاری، ثبات و احساس رضایت بیشتر در فرد است. از معایب آن کم تعداد بودن و ناشناخته‌بودن آن به خصوص در ایام کودکی و نوجوانی است. با توجه به این معایب اگر کسی، تنها به دنبال چنین برنامه‌هایی باشد، موفق نخواهد بود.

* قال علی ﷺ: افضل الاعمال ما اکرهت النّفوس علیها.[2]

برترین اعمال، کارهایی است که نفس بر انجام آن کراهت دارد.

۲. انجام برخی از برنامه‌ها به دلیل محرک‌های بیرونی و تعهداتی است که فرد بر خود فرض کرده است و با توجه به مطالب گذشته، لازم است این محرک‌ها از منشأ و منبع الهی باشد. اما این دسته از برنامه‌ها نیز دارای محاسن و معایبی است. محاسنی مانند توانمند شدن فرد برای برنامه‌ریزی در راستای نیازهای حقیقی و دارای اولویت که خود به ضرورت آن‌ها واقف نشده، و معایبی مانند احتمال بروز کسالت، خستگی و شکنندگی در طول برنامه. رعایت حداقل دو نکته در مورد این‌گونه برنامه‌ها ضروری است؛ اول اینکه، لازم است مراجعه به این برنامه‌ها با انگیزه‌ای درونی همراه باشد. دوم اینکه باید با گذشت زمان، این برنامه‌ها درونی شده و به صورت خودجوش انجام پذیرد. دقت در روایات زیر در این زمینه راه‌گشا است.

---

۱. سوره مبارکه نحل، آیه۳٦

۲. غررالحکم، ص۱۵٦

توجه به این نکته که فرد با کدام نوع از محرک‌های بیرونی متعهد به انجام عمل و برنامه‌ای می‌شود بسیار مهم بوده و در زندگی فرد تاثیر بسیار زیادی خواهد داشت.

* قال رسول الله ﷺ : مَثَلُ الجلیسِ الصّالح مثلُ الدّاری إن لم یَجِدكَ مِن عَطرِه عَلَّقَكَ مِن ریحِه ومَثَلُ الجلیسِ السّوءِ مَثَلُ صاحبَ الكیرِإن لم یُحرِقكَ مِن شَرارِناره عَلَّقَكَ مَن نَتِنِه.[۱]

حکایت همنشین خوب مثل عطار است که اگر عطرش را به تو ندهد، بوی خوش آن در تو آویزد و حکایت همنشین بد مثل آهنگر است، اگر شرار آتش آن تو را نسوزاند، بوی بد آن، در تو آویزد.

لازم است بدانیم، شاکله و شخصیت برخی از افراد با برنامه‌های خودجوش سازگاری بیشتری دارد و برخی نیز لازم است برنامه‌هایشان را با محرك بیرونی آغاز نمایند. لذا باید هر کسی خود را شناخته و بر همان اساس برنامه خود را تنظیم نماید.

* قال رسول الله ﷺ : من فارق الجماعة شبراً خلع الله ربقة الإسلام من عنقه.[۲]

هر که یک وجب از جماعت دور شود خدا طوق مسلمانی از گردن وی بردارد.

بنابر آنچه گذشت، هر چند لازم نیست همه افراد تمامی برنامه‌هایشان بر نظام درونی‌شان منطبق باشد، ولی باید ایمان و اعتقاد خود را با کلیت چنین برنامه‌ای تقویت نمایند. برای تقویت این برنامه‌ها می‌توان از مهارت‌هایی استفاده کرد. یکی از این مهارت‌ها انجام کارهای گروهی است. به هر حال آنچه مهم است تحکیم برنامه برای انجام است چرا که هر چه کار، بنای مستحکم‌تری داشته باشد، ضمانت انجام و ادامه در آن بیشتر خواهد بود.

* قال علی ؑ : العَاقِلُ مَن أَحرَزَأمرَه.[۳]

عاقل کسی است که برنامه‌های خود را محکم کرده باشد.

روند معمول مبتنی بر امتیاز داشتن برنامه‌ریزی درونی بر برنامه‌ریزی محیطی است، اما به نظر می‌رسد برای دست‌یابی به موفقیت، می‌بایست هر دو نوع برنامه‌ریزی به کار گرفته شوند. زیرا هدف از طراحی و اجرای این برنامه‌ها ساختن جامعه‌ای است که انسان را به سوی تعالی و به سوی برنامه حقیقی سوق دهد. این مطلوب حاصل نمی‌شود جز با پیوستن فرد به محیط بیرونی.[٤]

---

۱ . نهج الفصاحة، ص٧١٤

۲ . نهج الفصاحة، ص٧٢٦

۳ . غررالحکم، ص١٥٢

٤ . برای مطالعه بیشتر به کتاب «تبیین عناصر ساختار وجودی ناس» که از همین مجموعه به چاپ رسیده است مراجعه

اصبغ بن نباته از امیر المؤمنین‌ روایت کرده است: کسی که پی‌درپی [و در مواقع نمازهای واجب] به مسجد می‌رود، یکی از این هشت موهبت نصیب او خواهد شد:

۱. برادر مؤمنی که در راه خدا به او فایده رساند. ۲. دانش مفیدی که او را به حق رهنمون گردد. ۳. آیت آشکاری که او را به کار آید. ٤. رحمتی که از حضرت حق انتظار داشته، می‌رسد. ۵. سخن حکمت‌آمیزی که او را از کارهای نکوهیده باز دارد. ٦. سخن هدایتی که او را به کارهای خیر راهنمایی کند. ۷. ترک گناه از بیم الهی. ۸. ترک گناه به خاطر شرم.[1]

٦-۳. پیروی برنامه از حق

* قال علی: أَفضَلُ الأَعمَالِ لُزُومُ الحَقِّ.[2]

بهترین کارها (برنامه‌ها) پیروی و همراهی با حق است.

٦-٤. انجام فرایض

* قال علی: خَیرُ أَعمَالِكَ مَا قَضَی فَرضَكَ.[3]

بهترین کارها (برنامه‌ها)، کارهایی است که به انجام فرایض منجر شود.

٦-۵. شکرگزاری از نعمات

* قال علی: خَیرُ الأَعمَالِ مَا اکتَسَبَ [أَکسَبَ] شُکراً.[4]

بهترین کارها (برنامه‌ها)، کارهایی است که شکری را حاصل نماید.

٦-٦.اصلاح دین فرد

* قال علی: خَیرُ الأَعمَالِ مَا أَصلَحَ الدِّینَ.[5]

بهترین کارها (برنامه‌ها) کارهایی است که دین فرد را به صلاح آورد.

٦-۷.رعایت وفق و مدارا

* قال علی: خَیرُ الأَعمَالِ مَا زَانَهُ الرِّفقُ.[6]

■ بهترین کارها (برنامه‌ها) کارهایی است که بر مدار وفق و مدارا باشد.

کنید.

۱. پاداش نیکی‌ها وکیفرگناهان، ص۹۱
۲. غررالحکم، ص۱٥٦
۳. غررالحکم، ص۱٥٦
٤. غررالحکم، ص۱٥٦
٥. غررالحکم، ص۱٥٦
٦. غررالحکم، ص۱٥٦

۸-٦.موجود بودن لوازم اجرای برنامه

* قال علی ﷺ : خَيرُ الأَعمَالِ مَا قَضَى اللَّوَازِمَ.[۱]

■ بهترین کارها(برنامه‌ها) کارهایی است که جوانب و لازمه‌های آن موجود باشد.

۹-٦.اصلاح روزگار

* قال علی ﷺ : خَيرُ عَمَلِكَ مَا أَصلَحتَ بِهِ يَومَكَ وَشَرُّهُ مَا استَفسَدتَ بِهِ قَومَكَ.[۲]

بهترین کارها(برنامه‌ها) کارهایی است که موجب اصلاح روزگارت باشد و بدترین اعمال، کارهایی است که موجب فسادی برای قومت شود.

۱۰-٦.رسیدن به حقیقت

* قال علی ﷺ : لَاعَمَلَ كَالتَّحقِيقِ.[۳]

■ هیچ کاری به ارزش رسیدن به حقیقت نیست.

با توجه به روایات نه تنها اولویت‌داشتن در برنامه‌ها مهم است، بلکه هرکسی که بخواهد برای خود اولویت معین کند، بایستی بر اساس ملاك و معیاری به آن بپردازد. بهترین ملاك‌ها برای اولویت‌بندی برنامه‌ها در زندگی، استفاده از روایات اهل بیت ﷺ و دستورات وارد شده در دین است.

در این بخش به بیان کلیاتی از مبانی برنامه و برنامه‌ریزی پرداخته شد. بیان نظری و کامل‌تر مبانی و اصول این مبحث در کتابی با عنوان «تدبّر در ساحت تدبیر» آورده شده است که إن شاء اللّه در آینده به چاپ خواهد رسید.

---

۱. غررالحکم، ص۱۵٦
۲. غررالحکم، ص۱۵٦
۳. غررالحکم، ص۱۵٦



جهش دوم

نیاز، خواست و گرایش

وَ ذَلِّلْهُ بِالرَّغْبَةِ فِيمَا عِنْدَكَ أَيَّامَ حَيَاتِي كُلِّهَا

چنان کن که در کل حیاتم، قلبم مقهور رغبت به چیزی باشد که در نزد توست.

صحیفه سجادیه امام سجاد (ع)

۱. تعریف نیاز، گرایش و خواست

سه واژه نیاز، گرایش و خواست در فرهنگ قرآن با کلمات متعددی قابل بررسی هستند. برخی از واژه‌هایی که در رابطه با «نیاز» آمده است عبارتند از:

فقر و غنا: فقر ضعفی است که منجر به نیازی می‌شود و غنا توانی است که آن نیاز را برطرف می‌کند. فقر و غنا هر دو از نظر شدت و ضعف دارای مراتبی هستند و بالاترین مرتبه، فقر ذاتی است که موجود از خود هیچ چیزی (مانند زندگی، توان، بقا و...) نداشته و مالك نفع و ضرر خود نیست.[1]

حاجت(حوج): حاجت فقری است به اعتبار کامل شدن و برطرف شدن نقص، و جبران آنچه که فوت شده است. حاجت می‌تواند مادی و یا معنوی باشد.[2و3]

---

۱. التحقیق، ج۹، ص۱۱۷، ماده «فقر»: هو ضعف یوجب احتیاجا وهو فی قبال الغنی، فانّ الغنی هو قوّة برفع الاحتیاج.

۲. التحقیق، ج۲، ص۳۰٤، ماده «حوج»: هی ملحوظة باعتبار النظر إلی التکمیل وتتمیم النقص وجبران الفائت مادّیًا أو معنویًا. وقد یکون الاحتیاج من آثار الفقر إذا لوحظ فیه نقص وأشدّ من الفقر المسکنة وأشدّ منها المعدم. فالحاجة هی المنبعثة من رؤیة النقص فی أمر مادّیّ أو نظر أو صفة.

۳. برای مطالعه بیشتر این مفاهیم به فصل «گرایش» از کتاب «توجه نفسانی» از آثار همین مجموعه که در دست چاپ است، مراجعه کنید.

قوه و ضعف: قوه آن توانی است که به دارای حیات امکان عمل کردن داده و مبدأ فعل قرار می‌گیرد. قوه دارای مراتب شدت و ضعف است.[۱]

برخی از واژه‌هایی که در ارتباط با «گرایش» آمده است عبارتند از:

میل، رغبت و شوق: هر سه به معنای گرایش داشتن به چیزی است که به ترتیب بر شدت آن افزوده می‌شود، یعنی رغبت، میل شدید و شوق رغبت شدید است.[۲]

محبّت، عطوفت، تمنی، اشتها و شهوت: همه به معنای گرایش هستند ولی در این معنا با هم تفاوت‌هایی دارند. در محبت تعلق به چیزی منظور است، در عطوفت گرایش به قصد جلب توجه است، در تمنا گرایش به چیزی در گذشته یا آینده و در اشتها و شهوت، گرایش به چیزی که دارای لذت محسوس است، مدنظر می‌باشد.[۳]

برخی از واژه‌هایی که در رابطه با «خواست» آمده است، عبارتند از:

دعا(دعو): درخواست چیزی، تا به آن توجه شده یا به آن متمایل شود یا به سمت آن حرکت کند.[۴]

دعا و دعوت به معنای توجه دادن نظر مدعو است به سوی داعی که غالباً با لفظ، یا اشاره صورت می‌گیرد و «استجابت» و «اجابت» به معنای پذیرفتن دعوت داعی و روی آوردن به سوی اوست، اما درخواست حاجت در دعا و برآوردن حاجت در استجابت، جزء معنا نیست، بلکه غایت و متمم معنای آن دو است.[۵و۶]

---

۱ . التحقیق، ج۹، ص۳٤٦، ماده «قوة»: هوما به یتمکّن الحیوان من العمل وهومبدأ الفعل وله مراتب فی الشدّة والضعف، فالقوّة تتّصف بهما و لیس بمعنی الشدید حتّی یقابلها الضعیف. ثمّ أنّ القوّة تطلق عند الإطلاق علی المرتبة الشدیدة منها، فیقابلها الضعیف.

۲ . التحقیق، ج٤، ص١٦٧، ماده «رغب»: هوالمیل الأکید، کما أنّ الشوق هوالرغبة الأکیدة والفرق بین هذه المادّة وموادّ المحبّة والشهوة والعطوفة والتمنّی والارادة: أنّ الارادة هوالعزم الجدّی علی أمر وجوداً أوعدماً بعد المشیّة. والتمنّی هوالمتعلّق بما فات ماضیا أومستقبلا وبما یلذّ وما یکره. والعطوفة هوالتمایل بقصد الجلب للتوجّه. والشهوة هومیل النفس بما یلذّ من المحسوسات وتوفان الطبع بما مضی وتحقّق. والمحبّة مطلق التعلّق بشیء ویقابله البغض. راجع مادّة الحبّ والرحم وهذه الموادّ. فظهر أنّ المیل والرغبة والشوق تختلف من جهة الشدّة والضعف ویجمعها التمایل وهوعامّ فی المکروه والممدوح و فیما یری وما لایری.

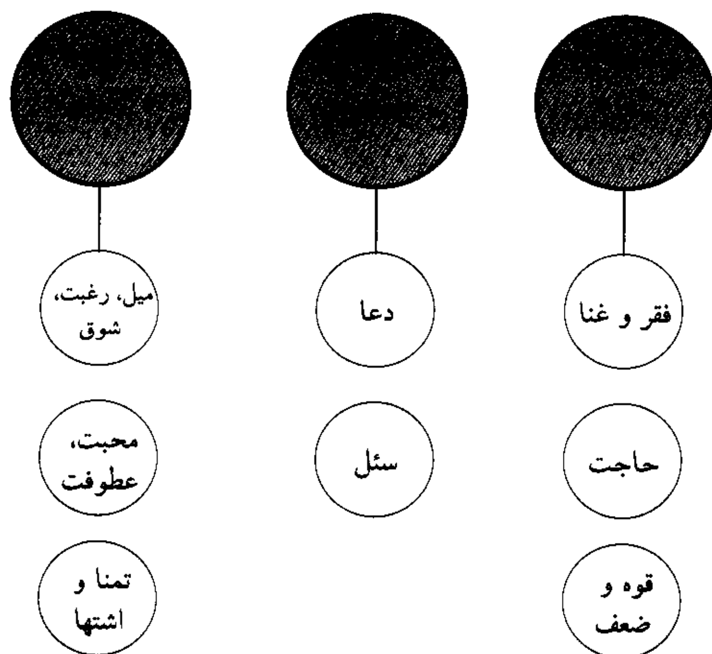
۳ . التحقیق، ج٤، ص١٦٧

٤ . التحقیق، ج٣، ص٢١٨، ماده «دعو» : هوطلب شیء لأن یتوجّه الیه أویرغب الیه أویسیر الیه.

٥ . ترجمه المیزان، ج١١، ص٤٣٤

٦ . جهتی که بیان آن آمد، درضمن مفهوم دعا وجود دارد که باید خوانده شده(مدعو)، صاحب توجه ونظری باشد که اگر بخواهد، بتواند نظر خود را متوجه خواننده(داعی) نماید ونیز باید صاحب قدرت وتمکنی باشد که ازاستجابت دعا ناتوان وعاجز نشود، واما دعا کردن وخواندن کسی که درك وشعور نداشته ویا قدرتی بربرآوردن حاجت را ندارد دعای حقیقی نیست، هرچند صورت دعا را داشته باشد.

سأل: طلب امری از کسی است. مطلوب می‌تواند خبر، مال، علم، عطا و یا موارد دیگر باشد.[۱]



نمودار ۱-۲. واژگان قرآنی مرتبط با مفاهیم نیاز، خواست و گرایش

به هر حال با توجه به آنچه که از مفهوم واژه‌ها استخراج می‌شود، سه کلمه نیاز، خواست و گرایش از کلمات نزدیك به هم و در ارتباط با هم هستند که انسان در انجام هر کار و برنامه‌ای با آن روبه‌رو است. بر این اساس لازم است که انسان نسبت به آن‌ها شناخت کافی پیدا کرده و نقش آن‌ها را در زندگی بداند تا بتواند این سه عنصر را در برنامه‌ریزی خود لحاظ نماید. با توجه به مطالب مطرح شده در خصوص این واژگان می‌توان آن‌ها را به صورت زیر معنا کرد:

- نیاز عبارت است از خلأ و فاصله‌ای که فرد با دیدن مقصد مشخص یا مبهم، در درون خود احساس می‌نماید.
- گرایش و میل عبارت است از کشش و انگیزشی که نسبت به کاری، عملی، فکری و یا تصمیمی در درون فرد ایجاد می‌شود.
- خواست عبارت است از حرکت و تلاشی که فرد برای برطرف شدن نیاز و

---

۱ . التحقیق، ج۵، ص۸: سأل: هو طلب أمر عن شخص و المطلوب أعمّ من أن یکون خبرا أو مالاأو علما أو عطاء أو شیئا آخر.

کم‌کردن فاصله میان نیاز و مقصد انجام می‌دهد. خواست یك حرکت و تلاشِ درونی است که حاصل آن حرکت بیرونی خواهد بود.

لازم به ذکر است که بین فهم نیاز، و خواستی که برای رفع آن رخ می‌دهد، و همچنین گرایشی که فرد برای از بین بردن نیاز دارد، نمی‌توان جدایی و انفصالی در نظر گرفت، زیرا اینها همواره همراه یکدیگر بوده و مکمل هم هستند.[1]

۲. رابطه نیاز، گرایش و خواست

همانطور که بیان شد، نیاز آن است که فرد در خود خلأ و نقصی را مشاهده کند و گرایش، میلی است که برای برطرف شدن نقصِ مشاهده شده ایجاد می‌شود و خواست، عبارت است از طلبی که برای برطرف شدن نیاز در فرد به وجود می‌آید. در رابطه با تفاوت این سه با هم، می‌توان مثال زیر را مورد توجه قرار داد.

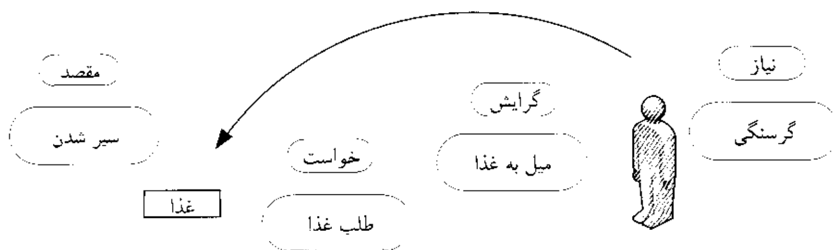
فردی گرسنه می‌شود و نیاز به غذا را در خود می‌یابد. می‌توان نسبت فرد را با نیاز و برطرف شدن آن، به صورت زیر نشان داد:

گرسنگی　　نیاز

سیر شدن　　رفع نیاز و مقصد

میل به غذا　　گرایش

طلبیدن و حرکت به سمت غذا　　خواست



نمودار ۲-۲. ارتباط نیاز، خواست و گرایش

---

۱. درمجموعه حاضر به دلیل ایجاد شفافیّت درفهم این مباحث ودرنتیجه آن، طراحی مهارت‌های کاربردی برای استفاده درزندگی فرد، مفاهیم به صورت مجزا بیان، ودرازای آن تمرین‌هایی طراحی شده است.

پرورش کارایی ۱-۲

یکی از برنامه‌های زندگی خود را با توجه به نیاز، مقصد، گرایش و خواست بررسی نمایید.

حالت‌های مختلف ارتباط میان نیاز، گرایش و خواست را با توجه به مثال مطرح شده می‌توان به این صورت بیان کرد:

- امکان دارد فردی به غذایی نیاز داشته باشد و آن غذا باب میل او نیز باشد.
- امکان دارد فردی به غذایی نیاز داشته باشد اما آن غذا باب میل او نباشد.
- امکان دارد فردی تمایل به غذایی داشته باشد اما آن غذا مورد نیاز او نباشد.

بهترین احتمال این است که فرد به هر آنچه نیازمند است تمایل داشته و به هر آنچه تمایل دارد، نیازمند باشد.[۱]

در هر یک از این احتمالات خواستی در فرد ایجاد می‌شود تا نیاز او مرتفع شود.[۲]

۳. رابطه نیاز با مقصد و منفعت امور

بی‌تردید انسان برای انجام هر کاری قصد و مقصدی دارد و علت گزینش آن، بر اساس منفعتی است که به او می‌رسد. به همین دلیل است که انسان موجودی مختار بوده و در بین موجودات از بیشترین و وسیع‌ترین توان در گزینش خیر یا منفعت برخوردار است. او برای رسیدن به خیر، از نیاز، خواست و گرایش به خیر و منفعت آغاز می‌کند.

منفعت و مقصد هرچند از نظر مفهوم با هم متفاوتند، ولی عملاً در خارج یکی هستند. چنانچه مقصد، منفعتی را در خود نداشته باشد مقصد نیست، زیرا کوچک‌ترین نفعی که مقصد دارد دست‌یابی به مقصود است، و این خود نفعی بزرگ است.

از آنجایی که هر انسانی درک اجمالی از کمال دارد و نیاز خود را به آن درک می‌کند، به منفعت

۱. درست است که ما در اینجا گرایش و نیاز را از هم منفک می‌نماییم، اما در حقیقت همانطورکه قبلاً نیز بیان شد، اینها همواره همراه یکدیگر هستند، معنای این سخن این است که هرگرایشی از نیازی ناشی می‌شود. حال این نیاز می‌تواند حقیقی و یا غیرحقیقی باشد، بنابراین اگر می‌گوییم فرد نیاز به مصرف دارو دارد اما به آن گرایش ندارد، به معنای این نیست که نیاز و گرایش دو مقوله مجزا هستند، بلکه مهم‌تر از آن، همین گرایش، خود از نیاز دیگری سرچشمه می‌گیرد و جدایی آن از این جهت است که فرد بتواند با سهولت بیشتری به بررسی نیاز مربوطه پرداخته و تشخیص دهد که آیا نیاز، دارای مبنای حقیقی بوده یا نه، و اگر نبوده گرایش‌های خود را به سمت نیاز حقیقی تغییر دهد.

۲. نمی‌شود نیازی وجود داشته باشد، اما طلبی در پی آن نباشد.

و مقصد خود توجه می‌نماید. به بیان دیگر برای حرکت باید از جایی شروع کرد و آن نقطه شروع، حس نیاز است. بنابراین بین نیاز و مقاصد رابطه متقابلی است. هر چه مقاصد تعریف شده بیشتر باشد، نیازها نیز بیشتر خواهد بود و هر چه نیازها حقیقی‌تر باشد، مقاصد نیز حقیقی‌تر و والاتر خواهد بود. به همین تناسب هر چه نیازها سطحی‌تر و ظاهری‌تر باشد، بر نوع مقاصد اثر می‌گذارد.

همچنین ذکر این نکته مهم است که منفعت‌هایی که انسان با توجه به نیاز خود در نظر می‌گیرد دارای مراتب است، و منفعت بالاتر جمیع منافع زیردست خود را در بر می‌گیرد. همان‌طور که بیان شد مراتب مختلف منفعت با مقاصد نیز مرتبط خواهد بود. بنابراین برای اضافه کردن یك برنامه، نفع آن باید شفاف شود و بالعکس.

٤. نقش نیاز، گرایش و خواست در برنامه‌های زندگی

چنانکه بیان شد هر عملی که در فرد، افراد و جامعه محقق می‌شود، بر پایه رفع نیاز و یا میل به امری صورت گرفته است. در همین راستا برای یك برنامه‌ریزی کامل و عملی، آنچه در گام اول باید مد نظر قرار گیرد آن است که برنامه چه خلأهایی را از زندگی برطرف می‌کند و یا اینکه چه نیازهایی موجود است و برای رفع آن‌ها از چه برنامه‌هایی باید کمك گرفت. بنابراین اگر فردی بخواهد برنامه‌اش به نتیجه مطلوب برسد، شرط لازم آن نیازسنجی مطلوب است که البته شرط کافی نیست.

بنابراین اینکه فرد چه نیازی را محور برنامه و در نهایت عمل خود قرار می‌دهد، از پایه‌ای‌ترین عناصر برنامه‌ریزی خواهد بود. چرا که یك نیازسنجی حقیقی است که می‌تواند بنای یك برنامه‌ریزی حقیقی و نایل گشتن به مقاصد حقیقی باشد.

انسان موجودی مرکب از روح و جسم است که زندگی او توأم و آمیخته با نیاز است. بخشی از این نیازها ضامن بقای مادی او برخی لازمه بقای معنوی او است. از این رو انسان محتاج برآورده شدن این نیازهاست.

۱-٤. نیاز حقیقی و غیر حقیقی و نقش آن در برنامه‌ریزی

تلاش و کوشش فرد در طول حیاتش، حول نیاز و گرایش او به مقاصلش انجام می‌گیرد که می‌تواند بر اساس حقیقی یا کاذب بودن آن، سودبخش و نجات‌بخش و یا هلاك‌کننده باشد.[۱]

---

۱. سوره مبارکه عصر: بِسمِ اللهِ الرَّحمنِ الرَّحیم * وَالعَصرِ * إِنَّ الإِنسانَ لَفی خُسرٍ * إِلَّا الَّذینَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحاتِ وَتَواصَوا بِالحَقِّ وَتَواصَوا بِالصَّبرِ / به عصر سوگند، * که انسان‌ها همه درزیانند. * مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند، ←

بر این اساس نیازهای انسان بر دو دسته‌اند:

۴-۱-۱. نیاز حقیقی

به آن دسته از نیازهایی گفته می‌شود که شناخت و برنامه‌ریزی برای تحقق آن انسان را متوجه حقایق مهم در زندگی‌اش کرده و وی را در سیر به سوی غایتی که خداوند برایش در نظر گرفته پرتلاش می‌کند.

۴-۱-۲. نیاز غیرحقیقی

به آن دسته از نیازهایی گفته می‌شود که باعث سرگرمی انسان شده، وی را از امور مهم زندگی‌اش غافل نموده و در نتیجه فرد را از غایت آفرینش و تلاش در راه آن، دور می‌نماید. غایتی که خداوند برای انسان قرار داده عبودیت و معرفت است[۱] و عاقبت او تنها در پارسایی و تقواست.[۲] در این صورت است که انسان به کمالات انسانی از لحاظ فردی و اجتماعی رسیده و می‌تواند بر اساس آن برای خود و جامعه‌اش برنامه‌ریزی نماید، خداوند این مسیر و غایتش را که مقصد حرکت انسان در این دنیاست، به عنوان «دین استوار» معرفی کرده است.[۳]

۴-۱-۳. نقش دین در دست‌یابی به نیازهای حقیقی

دین به معنای خضوع در مقابل برنامه‌ای مشخص[۴] می‌تواند جهت انسان را در زندگی در راستای غایت حقیقی او قرار دهد. لذا اگر جهت او در زندگی، دین‌داری و قرارگرفتن بر

← ویکدیگر را به حق سفارش کرده ویکدیگر را به شکیبایی واستقامت توصیه نموده‌اند! *
سوره مبارکه تین: بسم الله الرَّحمنِ الرَّحیمِ * وَالتِّینِ وَالزَّیتُونِ * وَطورِ سینینَ * وَهذَا البَلَدِ الأَمینِ * لَقَد خَلَقنَا الإِنسانَ فی أَحسَنِ تَقویمٍ * ثُمَّ رَدَدناهُ أَسفَلَ سافِلینَ * إِلَّاالَّذینَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصّالِحاتِ فَلَهُم أَجرٌ غَیرُ مَمنُونٍ * فَما یُکَذِّبُکَ بَعدُ بِالدِّینِ * أَلَیسَ اللهُ بِأَحکَمِ الحاکِمینَ / قسم به انجیر وزیتون [یا: قسم به سرزمین شام وبیت المقدّس]، * وسوگند به «طور سینین»، * وقسم به این شهر امن [مکّه]، * که ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم، * سپس او را به پایین‌ترین مرحله بازگرداندیم، * مگر کسانی که ایمان آورده واعمال صالح انجام داده‌اند که برای آن‌ها پاداشی تمام نشدنی است! * پس چه چیز سبب می‌شود که بعد از این همه(دلایل روشن) روز جزا را انکار کنی؟! * آیا خداوند بهترین حکم‌کنندگان نیست؟!

۱. سوره مبارکه ذاریات، آیه ۵۶: وَما خَلَقتُ الجِنَّ وَالإِنسَ إِلّالِیَعبُدُونِ / وجن وانس را نیافریدم مگر برای اینکه مرا بندگی کنند.

۲. سوره مبارکه قصص، آیه ۸۳: تِلکَ الدّارُ الآخِرَةُ نَجعَلُها لِلَّذینَ لایُریدُونَ عُلُوًّا فِی الأَرضِ وَلافَساداً وَالعاقِبَةُ لِلمُتَّقینَ / آن سرای آخرت است که برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواستار برتری‌جویی و فساد نیستند وعاقبت [خوش] از آن پرهیزگاران است.

۳. سوره مبارکه بینه، آیه ۵: وَما أُمِرُوا إِلّالِیَعبُدُوا اللهَ مُخلِصینَ لَهُ الدِّینَ حُنَفاءَ وَیُقیمُوا الصَّلاةَ وَیُؤتُوا الزَّکاةَ وَذلِکَ دینُ القَیِّمَةِ / وآن‌ها دستور نداشتند جز اینکه خدای یگانه را بپرستند و دین را ویژه او کنند و موحد باشند ونماز را برپا دارند وزکات دهند واین است دین پایدار.

۴. التحقیق، ج۳، ص۲۸۹، ماده «دین»: هو الخضوع والانقیاد قبال برنامج أومقرّرات معیّنه. ویقرب منه الطاعة والتعبّد والمحکومیّة و- المقهوریّة والتسلیم فی مقابل أمر أوحکم أوقانون أوجزاء.

مدار دین حق باشد، می‌تواند این جهت را در تمامی نیازهایش نیز لحاظ نماید. به عبارت دیگر فرد با ورود به دین و به اصطلاح متشرع شدن می‌تواند نیازهای خود را در زمره نیازهای حقیقی قرار دهد. به این معنا که تنها انسان‌های متشرع و پای‌بند به احکام دین در راستای غایت نهایی و حقیقی هستی قرار می‌گیرند.

﴿ وَمَن يُسلِم وَجهَهُ إِلَى اللهِ وَهُوَ مُحسِنٌ فَقَدِ استَمسَكَ بِالعُروَةِ الوُثقى وَإِلَى اللهِ عاقِبَةُ الأُمورِ.[1]

هر کس وجه و جهت خود را در برابر خدا قرار داده و تسلیم او شود، در حالی که نیکوکار باشد، به دستاویز محکمی چنگ زده و پایان کارها به سوی پروردگار است.

٤-١-٤. مراتب نیاز

بکارگیری نیازهای مادی یا طبیعی با قرارگرفتن در راستای نیازهای معنوی یا حقیقی است که آدمی را به کمال می‌رساند. به عنوان نمونه غذا در ظاهر از نیازهای مادی به نظر می‌رسد که فقط تأمین کننده بقای مادی است، در صورتی که این نیاز مادی خود می‌تواند باعث رشد معنوی فرد نیز بشود، ممکن است کسی فقط به این دلیل غذا بخورد که گرسنگی‌اش برطرف شود، ولی شخص دیگری غذا بخورد تا علاوه بر رفع گرسنگی توان شرکت در جهاد را هم داشته باشد. از این رو نیازهای مادی نیز می‌تواند منجر به رشد معنوی شود.

---

۱. سوره مبارکه لقمان، آیه ۲۲



نمودار ۳-۲. رتبه‌بندی نیازها

با توجه به آنچه بیان شد می‌توان گفت که نیازها از سلسله مراتب برخوردار هستند و چنانچه کسی نیازهای با درجه بالا را در نظر آورد، نیازهای پایین‌دست را نیز شامل خواهد شد.

۲-٤. گرایش حقیقی و غیر حقیقی و نقش آن در برنامه‌ریزی

گرایش نیز همانند نیاز دارای انواع حقیقی و غیرحقیقی است و تفاوت آن با آنچه در باب انواع نیاز آورده شده، منطبق است.

* عَلِيّ بن الحُسَين ﷺ: إِنَّ أَحَبَّكُم إِلَي الله أَحسَنُكُم خُلُقاً وَأَعظَمُكُم عَمَلًا وَأَشَدُّكُم فِيمَا عِندَ الله رَغبَةً وَأَبعَدَكُم مِن عَذَابِ الله أَشَدُّكُم حِشمَةً وَأَكرَمَكُم عِندَ الله أَتقاكُم.[1]

همانا دوست‌ترین شما به سوی خدا خوش‌خوترین شما و آن کسی است که کردار نیکش عظیم بوده و به آنچه که در پیشگاه خداست بیشتر میل و رغبت داشته باشد، و دورترین شما از عذاب خدا کسی است که بیشتر از او حیا کرده و شرم داشته باشد، و گرامی‌ترین شما در پیشگاه خدا پرهیزکارترین شماست.

---

۱. ارشاد القلوب، ج۱، ص۱۳۳

ویژگی کسانی که بسیار دوست دارند به سمت خدا باشند

خوش خویی	عظیم بودن کار خیر	میل و رغبت بسیار زیاد به آن چه در پیشگاه خدا است

نمودار ٤-٢. تلاش برای نیاز حقیقی

روایت حاضر به گرایش‌های حقیقی اشاره دارد و آن را در میل و رغبت و تعلق به سوی خدا و آنچه نزد اوست معرفی نموده و اساس آن را در دوری از عذاب و آنچه موجب آن است می‌داند. این گرایش به خدا سبب محبوب شدن انسان نزد او نیز خواهد شد و تمام این فرایند در عمل، اخلاق و دیگر ابعاد وجودی فرد که همان برنامه زندگی اوست، اثر دارد.

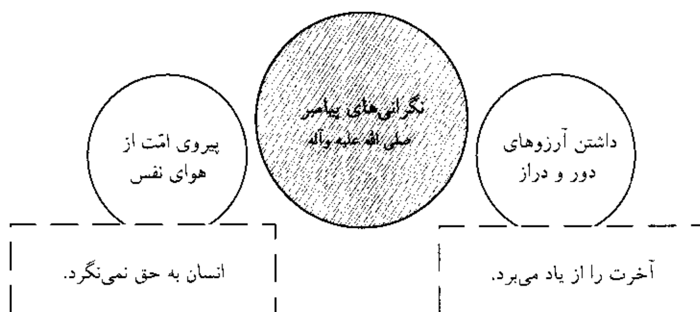
همچنین بر اساس این روایت، مشخص کردن گرایش و جهت آن علاوه بر آنکه برنامه‌های مشخصی را وارد زندگی فرد می‌کند، از ورود برنامه‌های نامرتبط با آن نیز جلوگیری می‌نماید. بنابراین کنترل هوای نفس و آرزوهای دست‌نیافتنی و حذف آن‌ها از برنامه‌های زندگی ضروری است که تنها با اقدام به آن می‌توان سمت و سوی برنامه‌ها را اصلاح نمود. این در گرو دانستن قدر و ارزش دنیا و از دست ندادن فرصت‌های عمل و آخرت‌طلبی است.

* قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: إِنَّ أَخوَفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِيَ الهَوَى وَ طُولُ الأَمَلِ اما الهَوَى فَإِنَّهُ يَصُدُّ عَنِ الحَقِّ وَأَمّا طُولُ الأَمَلِ فَيُنسِي الآخِرَةَ وَهَذِهِ الدُّنيَا قَد ارتَحَلَت مُدبِرَةً وَهَذِهِ الآخِرَةُ قَد ارتَحَلَت مُقبِلَةً وَلِكُلٍّ وَاحِدَةٍ مِنهُمَا بَنُونَ فَإِنِ استَطَعتُم أَن تَكُونُوا مِن أَبنَاءِ الآخِرَةِ وَلاتَكُونُوا مِن أَبنَاءِ الدُّنيَا فَافعَلُوا فَإِنَّكُمُ اليَومَ فِي دَارِ عَمَلٍ وَلاحِسَابَ وَأَنتُم غَداً فِي دَارِ حِسَابٍ وَلَاعَمَل.[1]

بالاترین ترسی که از امت خود دارم آن است که آن‌ها از هواهای نفس پیروی کنند و آرزوهای دور و دراز داشته باشند، هوای نفس مانع می‌شود که آدمی حق را بنگرد و آرزوهای دراز آخرت را از یاد انسان می‌برد. اینک دنیا گذشته و پشت کرده است و آخرت روی آورده و برای هر یک از آن‌ها فرزندانی هستند که دنبال آن می‌روند، پس اگر توانستید کاری کنید که از فرزندان آخرت باشید و از فرزندان دنیا نباشید، این کار را انجام دهید که شما امروز در خانه‌ای هستید که باید عمل کنید و حسابی در اینجا نیست و فردا در جایی خواهید

۱. بحارالأنوار، ج۷۰، ص۹۱

بود که حساب هست ولی عملی نخواهد بود.



نمودار ۵-۲. موانع رفع نیاز حقیقی

اگر کسی به تمایلات دنیوی رو بیاورد دچار تبعاتی خواهد شد که بهترین برنامه و برنامه‌ریزی هم نمی‌تواند او را به کامیابی و موفقیت برساند، زیرا در مسیری غیرحقیقی گام برمی‌دارد و به مقاصدی غیر واقعی نایل می‌شود.

پرورش کارایی ۲-۲

خوانندگان می‌توانند با تدبر در دو روایت گذشته، تأثیر و نقش نیاز و گرایش را در برنامه‌ریزی استخراج نمایند.

---

* قَالَ رَسُولُ الله صلی الله علیه وآله: الرَّغبَةُ فِی الدُّنیَا تُکَثِّرُ الهَمَّ وَالحُزنَ وَالزُّهدُ فِی الدُّنیَا یُرِیحُ القَلبَ وَالبَدَنَ.[۱]

تمایل به دنیا حزن و اندوه می‌آورد و زهد در دنیا، دل و بدن آدمیان را آسایش می‌دهد.

در این روایت گرایش به دنیا را سبب زیاد شدن همّ، غم و گرفتاری دانسته است، پس حزن و اندوه نشان‌گر آثار منفی گرایش‌های غیرحقیقی و زودگذر است. با استفاده از این روایت، انسان برای برنامه‌ریزی خود به این قانون مهم می‌رسد:

از آنجا که ویژگی دنیا دگرگونی و تحول است، چنانچه انسان در زندگی گرایش و رغبتش را به آنچه در دنیاست قرار دهد و تلاش خود را برای آن‌ها صرف نماید، ناچار است با دگرگونی دنیا امیالش را دگرگون کند، پس همتش نیز در همین راستا دگرگون، مختلف و متکثر خواهد شد، و همّ و غمش نیز در این مسیر رو به فزونی خواهد رفت. همانطور که بیان شد نیازها و

۱. بحارالأنوار، ج۷۰، ص۹۱

گرایش‌های غیرحقیقی انسان را دچار سرگرمی کرده و هدف را برای وی دنبال نمی‌نماید و در نتیجه، گام نهادن در مسیر مقصد روشن را نیز برای او به وجود نیاورده و راحتی، سیالی، روان بودن و آرامش قلب و بدن را از او می‌گیرد.

* قال أَبَاعَبدِالله ﷺ : مَن تَعَلَّقَ قَلبُهُ بِالدُّنیَا تَعَلَّقَ مِنهَا بِثَلَاثِ خِصَالٍ: هَمٌّ لَایفنی وَ أَمَلٍ لَایدرَكُ وَرَجَاءِ لَاینَال.[۱]

هر کس به دنیا دلبستگی پیدا کند دلش به سه خصلت گرفتار می‌شود، اندوه پایدار، آرزوهایی که به آن‌ها نخواهد رسید و امیدهایی که به آن دست نخواهد یافت.

ویژگی‌هایی که بیان آن در روایت گذشت، از مهم‌ترین آثار گرایش و تعلق به امور غیرحقیقی است که باید برای نیازسنجی و گرایش‌سنجی در برنامه‌ریزی، حتماً به آن توجه شود. به هر حال هرچه علم انسان به عواقب، خطرات و آثار شوم نیازها و گرایش‌های غیر حقیقی بیشتر باشد، بهتر می‌تواند پایه برنامه‌ریزی سعادتمندانه خود را طراحی نماید.

۳-٤. رابطه نیاز و گرایش حقیقی در برنامه‌ریزی

برای شناخت و اصلاح رابطه میان نیاز و گرایش لازم است موارد زیر مورد توجه قرار گیرد:

۱. تذکر مداوم به نیازهای حقیقی
۲. تصمیم بر ترك فعالیّت‌های بدون سود
۳. پیش‌بینی نیازها و گرایش‌ها
۴. اولویت‌بندی نیازها و گرایش‌ها

* عَنِ النَّبِیِّ ﷺ : أَنَّهُ قَالَ إِیَّاکُم وَ فُضُولَ المَطعَم فَإِنَّهُ یَسُمُّ القَلبَ بِالفَضلَةِ وَ یُبطِئُ بِالجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَیُصِمُّ الهِمَمَ عَن سَمَاعِ المَوعِظَةَ وَإِیَّاکُم وَ فُضُولَ النَّظَرِ فَإِنَّهُ یَبذُرُ الهَوَی وَیُوَلِّدُ الغَفلَةَ وَإِیَّاکُم وَاستِشعَارَ الطَّمَعِ فَإِنَّهُ یَشُوبُ القَلبَ بِشِدَّةِ الحِرصِ وَیَختِمُ عَلَی القَلبِ بِطَابَعِ حُبِّ الدُّنیَا وَهُوَ مِفتَاحُ کُلِّ مَعصِیَةٍ وَرَأسُ کُلِّ خَطِیئَةٍ وَسَبَبُ إِحبَاطِ کُلِّ حَسَنَةٍ.[۲]

از پرخوری دوری کنید که آن دل را مسموم می‌کند و اعضاء و جوارح آدمی را از عبادت سست می‌نماید و گوش‌ها را از شنیدن مواعظ سودمند کر می‌کند. از نگاه‌های بی‌جا هم خودداری نمایید که آن بذر هوی را در دل‌ها می‌افشاند و ایجاد غفلت می‌کند. از طمع خودداری نمایید و آن را شعار خود قرار ندهید که طمع دل‌ها را حریص می‌کند و آن‌ها را به گرایش‌های دنیایی مهر می‌کند و بدانید که طمع کلید هر گناه و معصیتی

---

۱. بحارالأنوار، ج۷۰، ص۹۱
۲. بحارالانوار، ج٦۹، ص۱۹۹

است و در رأس همه لغزش‌ها قرار دارد و طمع موجب می‌شود که همه کارهای نیک انسان اثر خود را از دست بدهد و آدمی را بی‌مزد و اجر قرار دهد.

از آنجا که دنیا محل تزاحم نیازها و گرایش‌های حقیقی و غیرحقیقی‌است، گاهی پیش می‌آید که این دو مقوله بر هم و در هم ایجاد تزاحم کرده و باعث وقوع مسائلی می‌شود. برای نمونه، چنانچه فردی برای درمان بیماری نیاز به دارو داشته باشد اما به مصرف آن میل و گرایشی نداشته باشد، این بی‌میلی سبب ایجاد خلل در رفع آن نیاز می‌شود. به همین دلیل انسان همواره باید نیازهای حقیقی‌اش را به خود متذکر باشد تا بتواند گرایش‌هایش را با آن‌ها تطابق داده و آن دسته از امیالی را که ناشی از نیاز یا نیازهایی غیر حقیقی می‌شود از برنامه زندگی خود حذف نماید.

* قَالَ الصادق ؑ : إِنَّمَا الْمُؤمِنُ الَّذی إِذَا غَضِبَ لَم یُخرِجهُ غَضَبُهُ مِن حَقٍّ وَ إِذَا رَضِیَ لَم یُدخِلهُ رِضَاهُ فِی بَاطِلٍ وَإِذَا قَدَرَ لَم یَأْخُذ أَکثَرَ مِمَّا لَهُ.[1]

مؤمن کسی است که هرگاه غضب کرد، از حق عدول نکند و غضبش موجب نشود که از حق خارج شود، و هرگاه خوشحالی برایش پیدا شد به باطل گرایش پیدا نکند، و هرگاه توانایی پیدا کرد بیش از حقش نگیرد.

بر اساس فرمایش امام صادق ؑ ، چنانچه افراد مبنای عمل خود را میل و گرایش‌شان قرار دهند، باعث می‌شود که از معیار مشخص شده در زندگی‌شان عدول کنند. چرا که ممکن است فردی به کاری میل و گرایش داشته باشد، اما آن عمل نیاز حقیقی او نباشد. به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که به بیماری دیابت دچار است، میل این شخص به نوشابه، شیرینی و هر غذای قنددار دیگری، نه تنها نیازی را از او برطرف نمی‌کند، بلکه به او زیان می‌رساند و حتی ممکن است منجر به مرگ زود هنگام او شود. در زندگی روزمره خود نیز جریان به این نحو است. آیا نسبت به سود و ضرر آنچه می‌خوریم، یا آنچه می‌گوییم و یا می‌نگریم دقت داریم؟

به طور طبیعی گرایش به فعالیّت‌های زاید منجر به سلب توفیق نسبت به اجرای برنامه‌های مفید در زندگی خواهد شد، لذا اولین رکن در ایجاد گرایش‌های مثبت، ترک فعالیّت‌های بدون سود است.

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۴، ص۳۵۴

پرورش کارآیی ۳-۲

فعالیّت‌های بدون سود خود را یادداشت کنید و آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید.

پیش‌بینی نیازها و گرایش‌ها و تعیین حقیقی و غیرحقیقی بودن آن‌ها از قبل، می‌تواند در انسان آمادگی لازم برای سوق یافتن به سمت نیازها و گرایش‌های حقیقی را ایجاد کند.

امام سجاد ﷺ می‌فرمایند: بار خدایا، بر محمد و خاندانش درود بفرست و قرآن را در تاریکی شب مونس ما گردان و در برابر کشش‌ها و گرایش‌های شیطان و خاطرات وسوسه‌انگیز، نگهبان ما قرار ده و چنان کن که قرآن پاهای ما را از سپردن راه معاصی بازدارد و زبان را از گفتن سخن باطل - بی‌هیچ آفتی که زبان را رسیده باشد- لال گرداند، و اعضا و جوارح ما را از ارتکاب گناهان مانع شود و طومار عبرت‌ها را که به دست غفلت پیچیده شده پیش روی ما بگشاید، تا عجایب قرآن و مثل‌ها و قصه‌های هشداردهنده آن- که کوه‌های سخت از تحمل آن ناتوانند- به دل‌های ما راه یابد.[1]

۱-۳-۴. اولویت‌بندی در نیازها و گرایش‌ها

نکته دیگری که باید بدان توجه شود این است که نیازها و گرایش‌ها دارای اولویت بوده و نسبت به میزان بقا و ماندگاری‌شان، دارای مراتبی از اهمیت و اولویت می‌شوند. به همین خاطر، فرد هنگامی که به تعداد زیادی از نیازها و گرایش‌ها برخورد می‌کند، به دلیل نبود فرصت برای پرداختن به هر یك از آن‌ها، بهتر است به اولویت‌بندی بین نیازها بپردازد. توضیح این مطلب در فصل مقصد آمده است.

۲-۳-۴. معیارهای تشخیص نیاز و گرایش حقیقی از غیرحقیقی

۱-۲-۳-۴. توجه به فقر خود و بی‌نیازی معبود در هر نیاز و گرایش

انسان همانند همه مخلوقات دارای فقر ذاتی است. یعنی از خود؛ حیات، قدرت و توانی نداشته و مالك نفع و ضرر خود نیست، لذا باید به منبعی متصل بوده و حوائج خود را رفع نماید. این فقر، پیوسته و دائمی است.[2] او تنها با انتخاب معبودی می‌تواند به این مهم دست یابد که

---

۱. صحیفه سجادیه، ص۱۷۵، دعای چهل ودوم

۲. سوره مبارکه اعراف، آیه ۱۸۸: قُل لاأملكُ لِنَفسی نَفعاً وَلاضَرّاً إلّاما شاءَ الله وَلَوكُنتُ أعلَمُ الغَیبَ لَاستَكثَرتُ مِنَ الخَیرِ وَما مَسَّنِیَ السوءُ إن أنا إلّانَذیرٌ وَبَشیرٌ لِقَومٍ یُؤمِنُونَ. / بگو: «من مالك سود وزیان خویش نیستم، مگر آنچه را خدا بخواهد ←

تمامی ضررها و نفع‌ها ناشی از او و در حیطه قوانین هستی اوست و با اراده او محقق می‌شود.[۱] انسان با توجه به آن قطب است که می‌تواند به درك خواسته‌های اساسی و به بیان بهتر حقیقی نایل شود و با نگاه به تمامیت آن معبود، خود را نیازمند او دیده و رفع تمامی حوائجش را با او و به اعتبار او میسر می‌داند.[۲] پس این امر انسان را بر آن می‌دارد که ذهنش نسبت به آنچه ناقص، فانی و ناتوان است روشن شده و از قید هر آنچه وی را از مبدأ کامل و بی‌نهایت هستی دور می‌نماید، برهاند[۳] و خود را به آن وجود بی‌نهایت پیوند زده و هر چه را می‌خواهد از او طلب کند.

امام سجاد علیه السلام فرموده‌اند: بار خدایا، بر محمد و خاندانش درود بفرست و دلم را از هر محبتی تهی کن تا تنها جای محبت تو باشد و به یاد خود مشغول دار و از بیم خود توانگر نما و رغبت آن به خود را برانگیز و به طاعت خود گرایش ده و بدان راه که بیشتر دوست داری روان بدار و چنان کن که تا زنده‌ام مقهور رغبت به چیزی باشد که در نزد توست.[۴]

۲-۲-۳-۴. توجه به میزان محبت و قرب الهی در هر نیاز و گرایشی

قرار گرفتن انسان در مدار دین، همان‌گونه که باعث حقیقی شدن اعمال، برنامه‌ها و غایت او می‌شود، نیازها و گرایش‌های او را نیز از قالب کاذب و غیرحقیقی خارج می‌کند. بدین ترتیب می‌توان نیاز و گرایشی را که بر اساس محبت و قرب الهی شکل می‌گیرد را حقیقی، و غیر از آن را کاذب دانست.

۳-۲-۳-۴. اهتمام در داشتن زندگی خداپسندانه

همچنین می‌توان برای شناخت نیازهای کاذب از حقیقی از میزان تأکیدی که آن نیاز و گرایش در حیات طیبه و زندگی خداپسندانه انسان دارد یاری گرفت. در این قسمت به

← (و از غیب و اسرار نهان نیز خبر ندارم، مگر آنچه خداوند اراده کند) و اگر از غیب با خبر بودم، سود فراوانی برای خود فراهم می‌کردم، و هیچ بدی (و زیانی) به من نمی‌رسید من فقط بیم‌دهنده و بشارت‌دهنده‌ام برای گروهی که ایمان می‌آورند! (و آماده پذیرش حقند)

۱. سوره مبارکه مائده، آیه۷۶: قُل أَتَعبُدُونَ مِن دُونِ اللهِ ما لایَملِكُ لَكُم ضَرًّا وَ لانَفعاً وَ اللهُ هُوَ السَّمیعُ العَلیمُ / بگو: «آیا جز خدا چیزی را می‌پرستید که مالك سود و زیان شما نیست؟! و خداوند، شنوا و داناست.»

۲. سوره مبارکه فاطر، آیه۱۵: یا أَیُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الفُقَراءُ إِلَی اللهِ وَ اللهُ هُوَ الغَنِیُّ الحَمِیدُ / ای مردم شما (همگی) نیازمند به خدائید تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است!

۳. سوره مبارکه فرقان، آیه۳: وَاتَّخَذُوا مِن دُونِهِ آلِهَةً لایَخلُقُونَ شَیئاً وَ هُم یُخلَقُونَ وَ لایَملِكُونَ لِأَنفُسِهِم ضَرًّا وَ لانَفعاً وَ لایَملِكُونَ مَوتاً وَ لاحَیاةً وَ لانُشُوراً / آنان غیر از خداوند معبودانی برای خود برگزیدند معبودانی که چیزی را نمی‌آفرینند، بلکه خودشان مخلوقند، و مالك زیان و سود خویش نیستند، و نه مالك مرگ و حیات و رستاخیز خویشند.

۴. صحیفه سجادیه، دعای بیست و یکم

بررسی لوازم این نوع زندگی و اهمیت آن می‌پردازیم. چنین بیان می‌کنیم که فردی که به دنبال دست‌یابی به نیازهای حقیقی خود باشد، ناگزیر ست آن لوازم را مطالعه کند.[۱] برای نمونه اگر انسان در زندگی خود و برای گذران آن، نیاز خود را در جمع‌آوری و اندوختن مال، خوراك یا پوشاك بداند، نیازی کاذب و غیرحقیقی است. زیرا دین اسلام هر نوع جمع‌کردنی که خیری برای دیگران در آن نباشد و یا به عادت تبدیل شده باشد را مذموم می‌داند چرا که این یك‌جا جمع شدن و جریان نداشتن خودش سبب انهدام خودش می‌شود. پس این نیازی غیرحقیقی است و در چهارچوب حیات طیبه جایگاهی ندارد.

ضمنا حیات طیبه که از ره‌آورد رضایت و پسند خداوند حاصل می‌شود، در گرو رضایت و خواست رسول است.

* قال علی ﷺ : لَاینبَغِی لِلمَخلُوقِ أَن یَکُونَ حُبُّهُ لِمَعصِیَةِ الله فَلَا طَاعَةَ فِی مَعصِیَتِهِ وَلَاطَاعَةَ لِمَن عَصَی الله إِنَّمَا الطَّاعَةُ لِلّهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِوُلَاةِ الأَمرِ وَإِنَّمَا أَمَرَ الله عَزَّ وَجَلَّ بِطَاعَةِ الرَّسُولِ لِأَنَّهُ مَعصُومٌ مُطَهَّرٌ لَایَأمُرُ بِمَعصِیَتِهِ وَ إِنَّمَا أَمَرَ بِطَاعَةِ أُولِی الأَمرِ لِأَنَّهُم مَعصُومُونَ مُطَهَّرُونَ لَایَأمُرُونَ بِمَعصِیَته.[۲]

مردمان نباید گرایش به سرکشی از فرمان خدا نشان دهند، پس طاعتی نیست در معصیت او و همچنین طاعتی نیست از کسی که معصیت خدا کرده است و اطاعت و فرمان‌برداری تنها از خدا و رسول او و اولوالامر[خلفای رسول خدا] است. و جز این نیست که خدا امر کرده است به فرمان‌برداری پیامبر خود، زیرا او [از سوی خدا برانگیخته شده است] معصوم و مطهر است و هرگز به معصیت خدا فرمان ندهد، و دستور فرمان‌برداری پیشوایان را داده چون ایشان معصوم و پاک‌اند و دستور به نافرمانی از خدا نمی‌دهند.

پرورش کارآیی ۴-۲

فکر کنید وارد محیطی شده‌اید که تمام امکانات مهیاست تا نیازهایتان را برطرف نمایید:

۱. فهرستی از نیازهای خود را مشخص کنید.

۲. در چه راستا و با چه قصدی می‌خواهید آن را برطرف نمایید.

۳. مسیر برطرف کردن هر یک را مشخص کنید.

---

۱ . برای مطالعه بیشتر به درس‌نامه «زندگی حقیقی» ازمجموعه «ازنگاه المیزان» مراجعه کنید که درمدرسه دانشجویی قرآن وعترت ﷺ دانشگاه تهران دردست چاپ است.

۲ . خصال، ج۱، ص۱۳۹

۴-۲-۳-۴. بالا بردن سطح آگاهی‌نسبت به نیازها و گرایش‌ها

علم و ادراك به نیازها و گرایش‌ها در انسان به تدریج شکل می‌گیرد و نوعاً تحت تأثیر محیط به بیراهه کشیده می‌شود. به همین دلیل بیشتر مواقع نیازها و گرایش‌هایش او را بر خلاف مسیر فطری هدایت می‌کند. لذا لازم است پیوسته با آگاهی یافتن خود نسبت به نیازها و گرایش‌هایش حقیقی‌اش خود را از این انحراف نجات دهد.

* قال النّبی ﷺ : من عمل علی غیر علم کان ما یفسده أکثر ممّا یصلح.[1]

هر کس بدون علم به کاری دست زند، آنچه را که خراب و فاسد می‌کند بیشتر از چیزی است که اصلاح می‌کند.

برای آگاهی از نیازها و گرایش‌ها لازم است که فرد:

- درك درستی از نیاز خود داشته باشد.(از خود بپرسد: این کار چه حاجتی را از من و جامعه‌ام رفع می‌کند؟)
- مقاصد حقیقی را برای خود در نظر آورد.(چرایی امور را برای خود مرور نموده و خود را به عادات گرفتار نکند.)
- نیازهای حقیقی و غیرحقیقی را از هم بازشناسد.(برای این‌کار از مطالعه قرآن، روایات و مشورت با عالمان دینی یاری بگیرد.)
- نیازهایی که او را از مقاصد حقیقی بازمی‌دارد کنار بگذارد.
- از حقیقی بودن نیازهای خود آگاهی یابد.(بررسی کند که نیاز، خواست و میل او صرفاً ریشه در دنیا دارد یا آخرت را هم شامل می‌شود.)
- مسیر برطرف کردن نیاز را با مطالعه و بررسی احوال دیگران، توان‌های خود و دیگر موارد دیگر از این دست شناسایی نماید.
- در انجام آن امور کوتاهی نکرده و برای به ثمر نشستن آن کمر همت بسته و تنبلی نکند

اینگونه است که انسان می‌تواند برای زندگی خود نیازسنجی نموده و در راه استقرار برنامه‌های صحیح در زندگی خویش، تدبیر کند.

* قال علی ؑ : أیّها النّاس! ... لاخیر فی دنیا لاتدبیر فیها.[2]

---

۱. الحیاة، ج۴، ص۴۸۸

۲. بحارالانوار، ج۶۷، ص۳۰۷

ای مردم! ... در دنیایی که تدبیری در آن نباشد، خیری نیست.

تفکّر و تعقّل بزرگ‌ترین عامل در شناخت نیازها و گرایش‌ها

بالابردن تفکّر و تعقّل را می‌توان به عنوان بزرگ‌ترین عامل در شناخت نیازها و گرایش‌ها دانست، زیرا بدین وسیله فرد می‌تواند خود را از القائات محیط و نیازها و گرایش‌های کاذب رها سازد و با تقویت هوشیاری خود، ذکر و تقوا را که نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل گرایش‌ها دارد، فعال نماید.

۵. ارتباط جهت در هر برنامه با نیاز، خواست و گرایش به منفعت

جهت کلی هر برنامه‌ای به معنای روح کلی حاکم بر آن برنامه است و از مهم‌ترین ارکان آن محسوب می‌شود و از جهت‌گیری اعتقادی هر فرد در زندگی‌اش ناشی می‌شود. در واقع نیت و قصدی که فرد برای رشد و تعالی خود در زندگی در نظر گرفته است به طور مستقیم در هر برنامه او اثر می‌گذارد.

از سوی دیگر عدم دقت در جهت‌دهی برنامه‌ها و یا فراموشی جهت برنامه‌ها، موجب سردرگمی در اجرای آن‌ها و بی‌فایده بودن و یا مضرّ بودن آن‌ها می‌شود

در آیات و روایات متعددی در خصوص چگونگی تأثیر نیاز، خواست و گرایش به منفعت، در برنامه‌های فردی و اجتماعی، نکات فراوان و راهکارهای بی‌شماری ارائه شده است. دو اصل مهم در این زمینه عبارتست از:

الف) دوست داشتن، بزرگ شدن، نجات یافتن، به قرب رسیدن، خشنود شدن و دست‌یابی به کرامت، از جمله مواردی است که هر کدام به تنهایی می‌تواند جهت‌دهنده یك برنامه باشد. لذا توجه به این مفاهیم و قرار گرفتن در مسیر حقیقی(و نه کاذب)، برنامه‌های زندگی را به سمت خیر و سعادت سوق می‌دهد. طبیعتا غفلت از مقصد حقیقی منجر به شکست و ناکامی در هر برنامه‌ای خواهد شد.

* عَن عَلِيِّ بن الحُسَينِ ﷺ قَالَ: إنَّ أَحَبَّكُم إلَى الله عَزَّ وَ جَلَّ أَحسَنُكُم عَمَلًا وَإنَّ أَعظَمَكُم عِندَ الله عَمَلًا أَعظَمُكُم فِيمَا عِندَ الله رَغبَةً وَإنَّ أَنجَاكُم مِن عَذَابِ الله أَشَدُّكُم خَشيَةً لله وَإنَّ أَقرَبَكُم مِنَ الله أَوسَعُكُم خُلُقاً وَإنَّ أَرضَاكُم عِندَ الله أَسبَغُكُم عَلَى عِيَالِهِ وَإنَّ أَكرَمَكُم عَلَى الله أَتقَاكُم لله.[۱]

همانا محبوب‌ترین شما نزد خداوند عزوجل کسی است که عملش نیکوتر باشد و عمل کسی نزد

---

۱. الکافی، ج۸، ص۶۸

خداوند از همه بزرگ‌تر است که بیش از دیگران به آنچه نزد خداوند است گرایش دارد. رهاترین شما از کیفر الهی کسی است که بیش از دیگران از خدا بهراسد و نزدیک‌ترین شما به خدا کسی است که اخلاقش نیکوتر و گشاده‌روتر باشد و پسندیده‌ترین شما نزد خدا کسی است که به شایسته‌ترین نحو به خانواده‌اش رسیدگی کند و همانا ارجمندترین شما نزد خدا با تقواترین شماست نزد او.

ب) گرایش به دنیا و آخرت به عنوان دو ضدی هستند که با هم جمع نمی‌شوند. بنابراین اگر فرد نیاز، گرایش و مقصد خود را در دنیا جستجو کند، حتماً از آخرت دور خواهد شد و اگر در آخرت جستجو کند، از دنیا طلبی و حب شهوات دور می‌ماند.

* قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : وَمَن أَرَادَ الآخِرَةَ فَلیَدَع زِينَةَ حَيَاةِ الدُّنيَا.[1]

هر کس می‌خواهد به آخرت برسد، باید از گرایش به آرایش‌های دنیا خودداری کند.

علاوه بر دو اصل یاد شده، برخی از شیوه‌هایی که می‌تواند توجه به برنامه را بر اساس نیازها و گرایش‌ها جهت دهد عبارتست از:

٦. مهارت‌های در نظر گرفتن نیاز و گرایش در زندگی

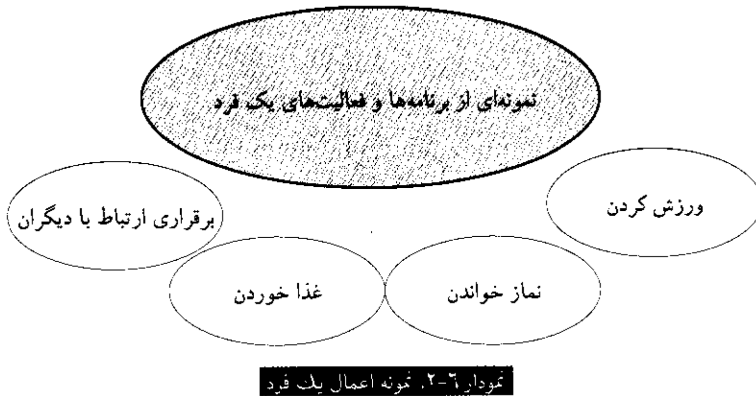
پس از بررسی نقش و جایگاه نیاز، گرایش، خواست و نگرش، لازم است آن‌ها به صورت جزئی و مشخص در برنامه‌ریزی لحاظ شوند. انجام کارهای زیر می‌تواند ما را به این مقصود نزدیك نماید:

٦-١. بررسی و ارزیابی فعالیّت‌های فعلی و در حال انجام

هر انسانی در مسیر زندگی خود، موفق به انجام فعالیّت‌هایی شده است. بررسی این فعالیّت‌ها می‌تواند وی را در شناسایی انواع نیازها و دسته‌بندی آن یاری کند. برای این کار بهتر است افراد، فهرستی از مجموع فعالیّت‌هایشان تهیه کرده و نیازی را که به ازای انجام هر کار از آن‌ها مرتفع می‌شود، استخراج نمایند. برای مثال:

---

١. بحارالأنوار، ج٦٨، ص٢٧١



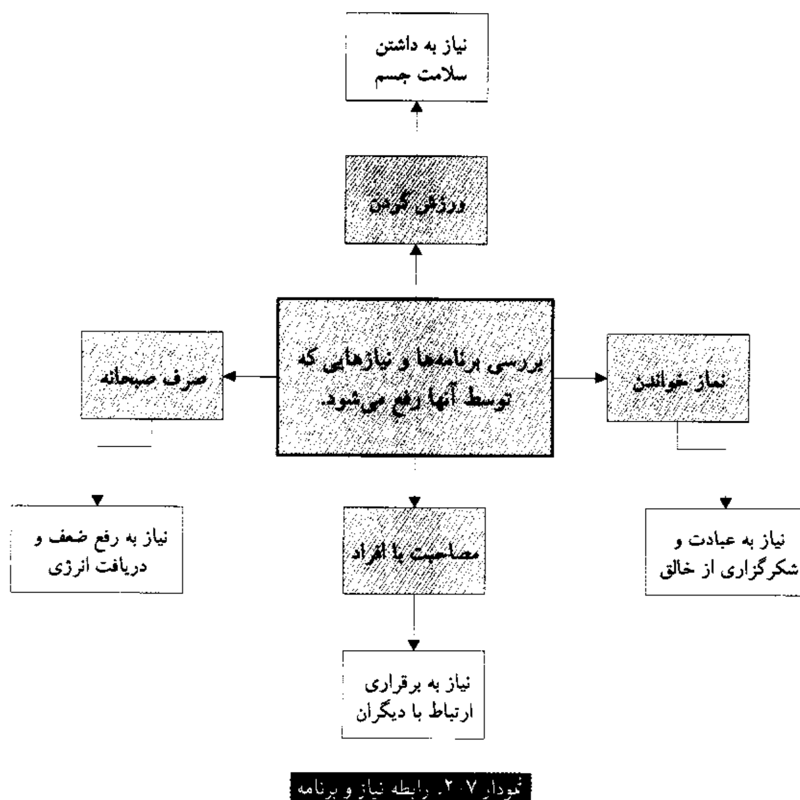
نمودار ۶-۲. نمونه اعمال یك فرد

پرورش کارایی۲- ۲

شما نیز می‌توانید به بررسی برنامه‌های خود پرداخته و فهرستی را به این مجموعه اضافه کنید.

هر یك از این امور که از فردی به فرد دیگر متفاوت است با خود نیازهایی را به دنبال دارد. با بررسی تك‌تك این امور می‌توان به نیازهایی که هم اکنون به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در حال پیگیری است احاطه پیدا کرد.

از این برنامه‌ها چه نیازهایی می‌توان استخراج نمود؟



نمودار ۲-۷. رابطه نیاز و برنامه

پرورش کارایی۲- ۳

شما نیز منشأ نیازها را برای برنامه‌هایتان استخراج نموده و ببینید کارهایی را که انجام می‌دهید واقعا به چه علتی است؟

بدین ترتیب با فهرست کردن فعالیّت‌ها و شناخت نیازها، فرد نسبت به وضعیت موجود خود آگاه می‌شود. این کار مقدمه لازم و بسیار مهمی برای سایر مراحل خواهد بود.

۲-٦. بررسی و ارزیابی نیازها

در مرحله قبل با توجه به فعالیّت‌های در حال اجرا به فهرستی از نیازهای خود رسیدیم. از آنجا که ممکن است رفع برخی نیازها هنوز به مرحله عمل و فعل نرسیده باشد، پس احتمالا نیازهایی وجود دارد که در فهرست تهیه شده ما به آن‌ها توجه نشده است. بنابراین لازم

است، از سایر نیازهایمان که هنوز برای آن‌ها فعالیّتی تعریف نشده، فهرستی تهیه و به فهرست قبلی اضافه کنیم. آنگاه به اولویت‌بندی نیازها پرداخته و همچنین نیازهای حقیقی را از نیازهای غیرحقیقی متمایز کنیم. برای این کار چنانچه بیان شد نیازهایی را که به طور مستقیم و یا غیرمستقیم در راستای دین، فطرت و تعقّل قرار دارند به عنوان نیازهای حقیقی می‌شناسیم. سپس با تأمل در نیازهای غیرحقیقی در صورتی که به هیچ وجه در آن‌ها اولویتی ندیدیم، آن‌ها را از برنامه زندگی خود حذف می‌کنیم. پاسخ‌گویی به سؤالات زیر راه دیگر تفکیك نیازهای حقیقی از غیرحقیقی است:

- آیا نیاز فرد، وی را به سمت خیر سوق می‌دهد؟
- اگر همین نیاز انسان را به خیر هدایت نمی‌کرد به چه شکلی ظاهر می‌شد؟
- چنانچه فرد بخواهد برای هر یك از برنامه‌هایش نیاز حقیقی طراحی نماید چه می‌کند؟

با بررسی این سؤالات، فرد می‌تواند دست به تحلیل‌های علمی و متقنی درباره برنامه خود زده و آن را بر پایه نیازهای حقیقی طرح‌ریزی نماید.

امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: ای مردم! به راستی دل‌ها را نشانه‌یاب‌هایی است که نفوس را از (پیمودن) راه تقصیرکاران به سوی دیگر می‌کشانند. تیز هوشی در فهم اندرزها نفس را به پرهیز از خطا فرا می‌خواند. گرایش‌هایی به هوی بر دل‌ها خطور می‌کند، (ولی) خرد (آدمی را از خطا) پرهیز دهد و بازدارد.[1]

امام صادق ﷺ فرمودند: هر که برای حاجت برادر مؤمنش خالصانه و پاك‌دلانه گام برندارد، همچون کسی باشد که بر خدا و پیامبرش خیانت ورزیده است، و خدای گرامی و بزرگ، دشمن او خواهد بود.[2]

راه دیگر برای شناخت نیاز حقیقی از غیرحقیقی از طریق آثار برنامه‌ها و فعالیّت‌ها و به اصطلاح خروجی‌های برنامه‌هاست. اگر برنامه‌ها و فعالیّت‌های فرد منجر به شکوفایی استعدادها، ایجاد صفات حسنه و افزایش دید توحیدی او و در یك کلام منجر به آخرت‌گرایی او شد، مشخص می‌شود نیازهای حقیقی در فهرست برنامه‌ها بوده‌اند، وگرنه فرد باید در برنامه‌های خود تجدید نظر کند.

---

۱. تحف العقول، ص۹۶: أيُّها النَّاسُ إنَّ للقُلوبِ شَوَاهِدَ تُجري الأنْفُسَ عَن مَدرَجَةِ أَهلِ التَّفريطِ فِطنَةُ الفَهمِ لِلمَوَاعِظِ ممَّا يَدعُو النَّفسَ إلَى الحَذَرِ مِنَ الخَطَإِ وَلِلنُّفُوسِ خَوَاطِرُ لِلهَوَى وَالعُقُولُ تَزجُرُ وَتَنهَى.

۲. ثوابُ الاعمال، ص۲۴۹: مَن مَشَى فِي حَاجَةِ أَخِيهِ المسلِمِ وَلَم يُنَاصِحهُ فِيهَا كَانَ كَمَن خَانَ اللهَ وَرَسُولَهُ وَكَانَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ خَصمَه.

* قال الامام علی ﷺ : مَن سَعَی فی طَلبِ السّرابِ، طالَ تعبُهُ وکَثُرَ عَطَشَهُ. مَن أملَ الرِّیَّ مِنَ السّرابِ، خابَ أملُهُ وماتَ بِعطشِه.[۱]

هر که در طلب سراب بکوشد، رنجش فراوان و تشنگی‌اش افزون می‌شود. هر که از سراب امید سیراب شدن داشته باشد، نومید می‌شود و از تشنگی می‌میرد.

بنابراین اگر انسان در زندگی‌اش به آنچه حقیقی است نپردازد، دچار درگیری با سراب می‌شود. به همین دلیل بازشناسی نیازهای کاذب از نیازهای حقیقی بسیار ضروری است.

۳-٦. بررسی و ارزیابی تمایلات و گرایش‌های موجود در هر فرد

اینکه فرد در درون خود، بداند نسبت به چه اموری تمایل دارد، می‌تواند راه خوبی برای یافتن و درك نیازهایش بوده و وی را در مسیر برطرف کردن آن‌ها کمك کند. پس از تعیین گرایش‌ها می‌توان آن‌ها را همانند نیازها بر اساس مقاصد و منافع به دو دسته تفکیك کرد.

دسته اول: گرایش‌ها و تمایلاتی هستند که با نظام فکری انسان در تعامل می‌باشند و توانمندی‌ها، استعدادها و قابلیت‌های وی را رشد می‌دهند. این گرایش‌ها خارج از چهارچوب دین خدا نیستند و از قوانین موجود در نظام هستی پیروی می‌کنند. لازم به ذکر است که مقصود ما از گرایش‌ها و تمایلات، همین دسته اول است.

دسته دوم: گرایش‌ها و تمایلاتی که خارج از نظام فطری انسان هستند و حتی با نظام طبیعی آفرینش و خلقت هم سازگار نمی‌باشند. این دسته از امیال جزء هواهای نفسانی انسان به حساب می‌آید. این تمایلات نشان‌دهنده آن است که صاحبان آن‌ها دارای نیازهای کاذبی هستند که حتی نمی‌توان عنوان نیاز را به آن‌ها اطلاق کرد.

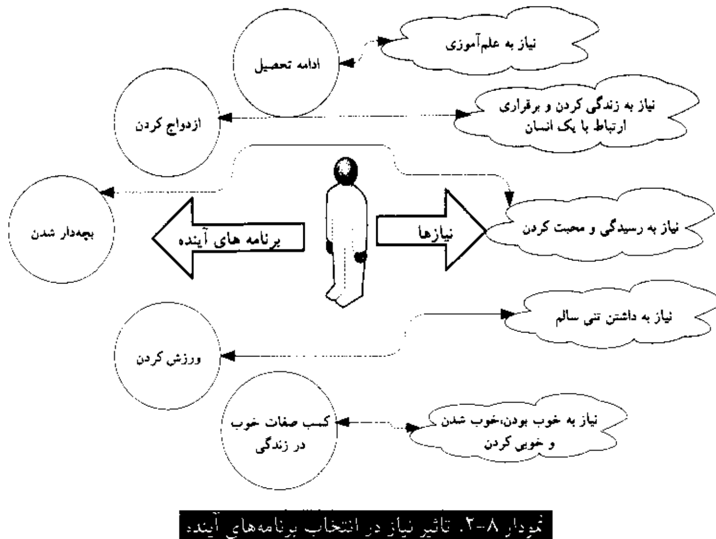
با کمی دقت متوجه می‌شویم که در بطن کلیه علایق یك فرد به یك کار یا جریان یا فکر و یا برنامه، نیازهایی پنهان است که با توجه به آن نیازها می‌توان به بهترین شکل ممکن به آن‌ها پرداخت، بلکه در مواردی می‌توان با فهم نیاز، راه‌های زودبازده‌تر، سریع‌تر و یا پرثمرتری را برای رفع آن نیاز به کار گرفت.

٤-٦. آمال، آرزوها و آرمان‌های فرد در آینده زندگی

هر آنچه فرد بخواهد در آینده خود به آن دست پیدا کند، در این قِسم از نیازسنجی‌ها قرار می‌گیرد. بدین معنا که فرد به فهرست کردن هر چه می‌خواهد در آینده به آن برسد می‌پردازد. این کار باعث می‌شود او به قسمت زیادی از کارهایی که می‌خواهد در آینده انجام شود

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۸۳

واقف شده و در نتیجه، به نیازهایی که در درونش وجود دارد احاطه پیدا می‌کند. هرچه این کارها به صورت جزئی‌تر و مفصل‌تر دیده شود؛ فرد می‌تواند نیازهای خود را با دید بازتری مورد بازیابی و کندوکاو قرار دهد. به برنامه‌هایی که یك فرد برای آینده زندگی خود در نظر گرفته است دقت کنید. نگاهی نیز به نیازهای آن برنامه‌ها که جایگاه‌شان در ذهن فرد است بیاندازید.



نمودار ۸-۲. تاثیر نیاز در انتخاب برنامه‌های آینده

پرورش کارآیی ۴-۲

به نظر شما چه نیازها و برنامه‌های دیگری را می‌توان به این برنامه‌ها اضافه کرد؟

نکته قابل تأمل این است که هر عمل و برنامه‌ای در فحوای خود، نیازی را فریاد می‌زند. تشخیص این نیازها و دریافت حقیقی بودن آن‌ها به فرد کمك می‌کند تا آن‌ها را برطرف سازد.

به عنوان مثال فردی را تصور کنید که در جبهه‌های حق علیه باطل، مشغول نبرد است. نیازی که این فرد برای انجام عمل دارد -چه آشکار و چه نهان- می‌تواند اطاعت کردن امر ولیّ باشد. این نیاز کاملاً حقیقی است و خیرات زیادی از آن ناشی می‌شود.

پس همانطور که بررسی شد، انسان‌ها می‌توانند قسمتی از نیازهای خود را در برنامه‌های آتی و آرمانی‌شان جستجو کرده و بر اساس آن، یك سری برنامه‌ها را اضافه یا حتی برخی را حذف کنند.

۵-۶. نیت، یك راه لحاظ نیاز و گرایش در برنامه

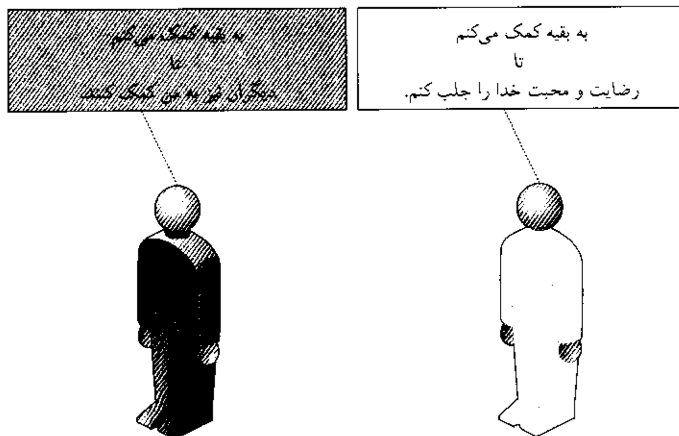
از آنجایی که نیازهای حقیقی مستلزم رسیدن انسان به تکامل است، نیت در اعمال، نقش مهم و ویژه‌ای پیدا می‌کند، زیرا با نیت می‌توان نیازهای طبیعی را در خدمت رشد نیاز حقیقی قرار داد. در واقع نیت، نوع نگاه به مسائل را تعیین می‌کند و اعمال را با جهان‌بینی فرد هم‌جهت می‌نماید.

* قال الصادق ﷺ: صاحبُ النیةِ الصادقةِ صاحبُ القلبِ السلیم، لأنّ سلامةَ القلبِ من هَواجِسِ المَحذوراتِ بتخلیصِ النیةِ لله فی الأمورِ کلِّها، قال الله تعالی: یوم لا یَنفعُ مالٌ و لابنونٌ إلّامَن أتی الله بِقلبٍ سَلیم.[1]

کسی که نیتش صادق است دارای قلبِ سالمٌ و دل پاک است، زیرا سالم ماندن قلب از خاطرات و اندیشه‌های سوء و نامطلوب وابسته به خالص کردن نیت برای خدا در همه امور و برای همه اعمال است.

* قال النبی ﷺ: نیةُ المؤمنِ خیرٌ مِن عملِه.[2]

نیت شخص مؤمن از عمل او بهتر است.



نمودار ۹-۲. نیت و عمل

* قال رسول الله ﷺ: إنَّما الأعمالُ بِالنّیاتِ و لِکلِّ امرءٍ مانَوی، فَلا بُدَّ لِلعَبدِ مِن

۱. بحارالانوار، ج۶۷، ص۲۱۰

۲. کافی، ج۲، ص۸۴

خالِصِ النیةِ فی کلِّ حَرَکَةٍ وسکونٍ، لِأنَّه إذا لَم یَکُن بهذا المعنَی یَکونُ غافلاً والغافلونَ قَد وَصَفَهم الله تعالی فقالَ: اِنَّهُم إلّاکَالأنعام بَل هُم أضَلُّ سبیلاً وقالَ: أولئك هُمُ الغافلونَ.[1]

تمام اعمال به واسطه قصدها و نیت‌ها امتیاز پیدا می‌کنند و برای هر شخصی است آنچه نیت می‌کند. پس ناچار است هر بنده‌ای از بندگان خدا نیت خود را در حرکات و سکنات و اعمال خود خالص کند، زیرا در غیر این صورت از جمله غافلین محسوب شده و به اقتضای بندگی خود رفتار نکرده است و خداوند متعال غافلین را در قرآن مجید معرفی نموده و فرموده است: آنان مانند چهارپایان هستند و بلکه در سلوک گمراه‌ترند و نیز فرموده: ایشان هستند که غافل‌اند.

بنابراین با هر نیتی که بر اساس جهان‌بینی الهی و توحیدی و غایت‌نگری و آخرت طلبی باشد می‌توان نیاز و گرایش حقیقی را در برنامه‌های زندگی وارد ساخت.

* عَن أَبی عَبدِ الله ﷺ قَالَ: إِذَا أَرَادَ أَحَدُکُم أَن لَایسأَلَ الله شَیئاً إِلَّاأَعطَاهُ فَلیَقطَع رَجَاءَهُ مِنَ النَّاسِ وَلیَصِلهُ بِهِ فَإِذَا عَلِمَ ذَلِكَ مِنهُ لَم یَسأَلهُ شَیئاً إِلَّاأَعطَاه.[2]

هر گاه یکی از شما اراده کند که هر آنچه را از خدا بخواهد به او داده شود، باید امیدش را از مردم قطع کند تا به آن برسد. هر گاه این مطلب را فهمید از خدا هم چیزی طلب نمی‌کند مگر اینکه به او داده شود.

٦-٦. دعا راه دیگری برای در نظر گرفتن نیاز و گرایش در برنامه

مهم‌تر از نیت و قبل از آن، موضوع دعا است که به عنوان عاملی می‌تواند گرایش و نیاز را در برنامه‌های زندگی جاری کند. زیرا انسان‌ها با مشاهده برتری، خلأ آن را در خود جستجو می‌نمایند و با فهم فاصله بین خودشان و آن منفعت، مقدار نیاز خود را درك، آن را بیان کرده و در راه جبران آن نیاز تلاش می‌کنند. پس لازم است انسان برای رسیدن به هر منفعتی، نیازی را در خود بیابد و نیاز خود را ابراز کند. وسیله ابراز این نیاز، دعاست.[3] دعا، عکس العمل انسان به نیاز خویش است و تا انسان به نیاز خویش پی‌نبرد و به وسیله دعا آن را منعکس نکند به سعادت و کامل نمی‌رسد.

مسلماً منظور از دعا به معنای خواندن الفاظی با زبان نیست، بلکه هر عکس‌العملی است که انسان برای رفع نیاز خود ابراز می‌کند. با این بیان از مهم‌ترین ارکان هر برنامه بهره‌مندی آن از دعاست. مهم‌ترین رکن دعا، طلب برطرف شدن نیاز از بی‌نیاز مطلق است. بدین ترتیب،

---

۱. بحارالانوار، ج ٦٧، ص ۲۱۰

۲. إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۰۷

۳. سوره مبارکه الأنعام، آیه ٦٣: قُل مَن یُنَجِّیکُم مِن ظُلُماتِ البَرِّ وَالبَحرِ تَدعُونَهُ تَضَرُّعاً وَخُفیَةً لَئِن أَنجانا مِن هذِهِ لَنَکُونَنَّ مِنَ الشَّاکِرِین / بگو: «چه کسی شما را از تاریکی‌های خشکی و دریا رهایی می‌بخشد؟ درحالی که او را با حالت تضرع (و آشکارا) و در پنهانی می‌خوانید (و می‌گویید:) اگر از این (خطرات و ظلمت‌ها) ما را رهایی می‌بخشد، از شکرگزاران خواهیم بود.»

وسایل، علل و اسباب، همگی به امر او در برنامه استفاده می‌شوند و اصل در برنامه، شرعی و الهی بودن محتوای برنامه در همه شؤونات آن خواهد بود. زیرا کسی که برنامه خود را در هر حال تنظیم می‌کند و در مرحله اجرا قرار می‌دهد، باید با توجه به ضوابط شرعی و عقلی و مجوزهایی که داده شده عبودیت خود را اثبات کند و در عمل نشان دهد که تسلیم محض پروردگار است و مسلمان است.[1]

❁ وَمَن أَحسَنُ قَولاً مِمَّن دَعا إِلَی اللهِ وَعَمِلَ صالِحاً وَقالَ إِنَّنی مِنَ المُسلِمینَ.[2]
و کیست خوش گفتارتر از آن کس که به سوی خدا دعوت نماید و کار نیک کند و گوید: من از مسلمانانم؟

اینکه انسان چگونه نیازهای خود را شناسایی کند و در راه رفع آن تلاش نماید، یکی از کارهای مهمی است که هرچه برای تك‌تك افراد شفاف‌تر و واضح‌تر باشد، برنامه‌هایشان با درایت و عزم جدی‌تری ادامه پیدا خواهد کرد.

۷-۶. پرهیز از عجله

عدم آگاهی درست از نیاز و رافع نیاز و غلبه گرایش بر آگاهی، فرد را به عجله[3] برای برطرف کردن نیاز وامی‌دارد، که خود عامل رفتار نابخردانه و گزینش‌های نابه‌جاست.[4] لذا کنترل عجله در صورت بالا رفتن آگاهی‌ها و نگرش‌ها و کنترل گرایش‌ها اتفاق می‌افتد.

❁ قال علی (ع): من ساء تدبیره تعجّل تدمیره.[5]
هر که تدبیرش نامناسب باشد، در هلاکت خود شتاب کند.

از آنجا که نیازسنجی، خود نوعی عاقبت‌نگری است، این مهم بدون تدبیر میسّر نخواهد شد. بنابراین هر که در این مرحله نتواند به خوبی تدبیر کند، در واقع نتوانسته برای خود برنامه‌ریزی مناسبی انجام دهد که در نتیجه سبب نرسیدن او به مقاصد، نداشتن تلاش و اشتباه در تشخیص نیاز می‌شود که به زودی منجر به هلاکت او خواهد شد.
چون از آثار عدم تدبیر و دوراندیشی، عجله است، فرد در نهایت باعث اختلال در زندگی، ایجاد مشکل در تشخیص خیر از شر، و ضعف در اجرای برنامه‌هایش خواهد شد.

---

۱. مطالعه آیات سی‌ام تا انتهای سوره مبارکه روم در این زمینه توصیه می‌شود.
۲. سوره مبارکه فصلت، آیه ۳۳
۳. عجله به معنای سرعت گرفتن در کاری قبل از موعد آن است.
۴. سوره مبارکه اسراء، آیه۱۱: وَیَدعُ الانسَانُ بالشَّرِّ دُعَاءَهُ بالخیرِ وَکانَ الانسَانُ عجُولا / و آدمی [بدون فکر] بدی را همان گونه می‌طلبد که نیکی را می‌طلبد و انسان همواره شتاب‌زده است.
۵. غررالحکم، ص۳۵۵

* قال الحسین ﷺ : العجلةُ سفهٌ[۱] والسَّفهُ ضعفٌ.[۲]
عجله سفاهت است و سفاهت ناتوانی.

از طرف دیگر اگر عجله کنترل نشود، با خود تبعات فراوانی به همراه خواهد داشت، چه اینکه در روایات زیر به برخی از این موارد اشاره است.

* قال الإمام العسکری ﷺ : فلا تَعجل علی ثمرةٍ لم تُدرَك، وإنّما تَنالُها فی أوانِها ولا تعجل بحوائِجِك قبلَ وقتِها، فیضیق قلبُك وصدرُك ویَغشاكَ القنوطُ.[۳]
در چیدن میوه‌ای که نرسیده عجله مکن که هنگام خود به آن خواهی رسید، و برای رفع نیازمندی‌های خود پیش از وقت عجله نکن که مایه دل‌افکاری و بی‌تابی می‌شود، و گرفتار ناامیدی‌ات می‌سازد.

* قال علی ﷺ : من عجل زلّ.[۴]
هر کس عجله کند در کارهایش لغزش یابد.

* قال علی ﷺ : ذَرِالعَجَلَ فَإِنَّ العَجِلَ فِی الأُمُورِ لَایُدرِكُ مَطلَبَهُ وَلَایُحمَدُ أَمرُهُ.[۵]
عجله را رها کن! زیرا آن کس که در کارها شتاب می‌کند، مقصود خود را درک نمی‌کند و امر و کارش مورد ستایش قرار نمی‌گیرد.

بر اساس آنچه گفته شد، عدم نیازسنجی و تشخیص گرایش‌های صحیح به سبب تدبیر نابه‌جا صورت گرفته است، و این تدبیر نادرست نیز سبب تعجیل در عدم موفقیت در برنامه خواهد شد و آثار منفی و تبعاتی در زندگی فرد ایجاد می‌کند که بیان آن گذشت.

راه‌های دیگر منظور کردن نیاز و گرایش در برنامه

علاوه بر کارهای ذکر شده می‌توان موارد زیر را برای منظور کردن نیاز و گرایش در برنامه‌ها ذکر کرد:

۱. طلب کردن خیر، گرایش و میل با درخواست آن از خداوند. (استخاره)

۲. قراردادن برنامه‌ای مشخص برای مشاهده افرادی که بر اساس نیازها و گرایش‌های الهی برنامه‌های زندگی خود را تنظیم و اجرا می‌کنند. (دیدن اسوه‌های الهی)

۳. بررسی، مطالعه و تحلیل برنامه‌هایی که بر اساس نیاز و گرایش حقیقی شکل گرفته‌اند. (مشاهده برنامه‌های انبیا، علما و شهدا)

---

۱ . التحقیق، ج۵، ص۱۴۷: هوالاختلال وأکثر استعماله فیما یقابل العقل والحلم وقد یستعمل فی اختلال الأمور المادیّة.
۲ . الحیاة، ج۱، ص۵٦٥
۳ . الحیاة، ج۱، ص۵٦٥
٤ . غررالحکم، ص۲٦۷
٥ . غررالحکم، ص۲٦۷



جهش سوم

مقصد

و للقاصد اليك قريب المسافة، و أنت لا تحتجب عن خلقك الّا ان تحجبهم الاعمال السّيّئة.
و برای آن کس که تو را قصد کند نزدیکی، و تو از خلق خود پوشیده نیستی جز آنکه اعمال زشت‌شان آنان را از تو پوشیده داشته است.

حضرت زهرا

منهاج النجاح فی ترجمة مفتاح الفلاح، ص ۱۳۷

۱-۳. حرکت، غایت و شناخت

هر حرکتی به طور طبیعی از عناصری تشکیل شده است؛ مبدأ، محرك، حرکت، متحرك و غایت.

انسان نیز به عنوان یکی از مخلوقات آفرینش از این قاعده مستثنا نیست. با این تفاوت که انسان دارای حرکت‌های اختیاری نیز هست. موضوع بحث ما در برنامه‌ریزی نیز در رابطه با همین حرکت‌های اختیاری است.

هر کس قبل از هر حرکتی ابتدا به غایتی که لازم است به آن برسد و خود را نیازمند آن می‌داند، توجه می‌کند. ممکن است این غایت دور یا نزدیك باشد. (یعنی تحقق آن زودهنگام و یا دیرهنگام و با طی مراحل طولانی در نظر گرفته شود.) همچنین ممکن است غایت در نظر گرفته شده نزد عقل ممدوح و یا مذموم باشد.

ممکن است فرد فکر کند که غایتی برای کار خود در نظر نگرفته است، اما همین‌که رسیدن به منفعت، لذت و یا حتی انجام کار بر اساس عادت را در ذهن داشته باشد، خود گواه آشکاری است بر اینکه انسان، برای انجام هر کاری ناچار به در نظر داشتن یك مقصد است.

بنابراین اولین موضوع در حرکت‌های اختیاری، لحاظ کردن تدبیر(عاقبت‌نگری)[۱] و برنامه‌ریزی برای رسیدن به غایتی مشخص است. چون انسان احتیاج به حرکت‌های اختیاری دارد و هر حرکتی نیز محتاج به شناخت است، پس وی نیازمند شناخت حرکتی است که قصد انجام آن را دارد.

بر این اساس می‌توان در اینجا شناخت را به گونه دیگری معرفی کرد: شناخت، آن آگاهی است که در هر حرکتی می‌بایست وجود داشته باشد و حرکت بر اساس آن اتفاق بیافتد.

* قال امیرالمومنین ؑ : يَاكُمَيلُ! مَا مِن حَرَكَةٍ إِلَّاوأَنتَ مُحتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعرِفَة.[۲]

هیچ حرکتی نیست مگر اینکه شناختی در آن موجود بوده و آن را به پیش می‌برد.

بنابراین وجود شناخت برای هر کاری لازم است. همچنین می‌توان گفت هر عمل، فعل و هر چه از انسان به صورت اختیاری بروز پیدا می‌کند، نشان از شناختی دارد که آن شناخت، باعث انجام آن عمل شده است. حال ممکن است این شناخت به صورت آشکارا بر فرد نمایان باشد و وی بداند که دقیقاً به چه دلیل این کار را انجام می‌دهد، و یا ممکن است که برای او پنهان باشد، که در این صورت فرد می‌تواند با کاوش در دلایل و عوامل وقوع عمل یا فعل، به شناخت بهتر از چرایی کار خود دست یابد.

شناخت درست غایت، مهم‌ترین مسأله‌ای است که در جهت‌دهی نیاز، خواست و گرایش مؤثر است و بر اساس آن فرد دست به عمل زده و برای خود برنامه‌هایی را طراحی می‌کند. بنابراین حتی می‌توان از انجام عمل و برنامه‌هایی که هر فرد برای خود دارد به این مهم دست یافت که وی از چه شناختی برخوردار بوده و چه غایتی را برای زندگی و کارهایش در نظر گرفته است. اهمیت شناخت و در نظر گرفتن درست غایت را می‌توان در روایات متعددی از اهل بیت عصمت و طهارت ؑ مشاهده نمود.

* قال امیرالمومنین ؑ : إِذَا رَجَفَتِ الرَّاجِفَةُ وَ حَقَّت بِجَلَائِلِهَا القِيَامَةُ وَ لَحِقَ بِكُلِّ مَنسَكٍ أَهلُهُ وَ بِكُلِّ مَعبُودٍ عَبَدَتُهُ وَ بِكُلِّ مُطَاعٍ أَهلُ طَاعَتِه، فَلَم [يجر] يُجزَ فِى عَدلِهِ وَ قِسطِهِ يَومَئِذٍ خَرقُ بَصَرٍ فِى الهَوَاءِ وَلَاهَمسُ قَدَمٍ فِى الأَرضِ إِلَّابِحَقِّه، فَكَم حُجَّةٍ يَومَ ذَاكَ دَاحِضَةٌ وَ عَلَائِقِ عُذرٍ مُنقَطِعَةٌ. فَتَحَرَّ مِن أَمرِكَ مَا يَقُومُ بِهِ عُذرُكَ وَتَثبُتُ بِهِ حُجَّتُكَ وَخُذ مَا يَبقَى لَكَ مِمَّا لَاتَبقَى لَهُ وَتَيَسَّر لِسَفَرِكَ وَشِم بَرقَ النَّجَاةِ وَارحَل مَطَايَا التَّشمِير.[۳]

۱. برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به کتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی وچگونگی» از همین مجموعه.

۲. بحارالانوار، ج۷۴، ص۲۶۹

۳. نهج البلاغه، خطبه۲۲۳

آنگاه که زمین سخت بلرزد و نشانه‌های هولناک قیامت تحقق پذیرد و پیروان هر دینی به آن ملحق شوند و هر پرستش‌کننده به معبود خود و هر اطاعت کننده‌ای به فرمانده خود رسد، نه چشمی برخلاف عدالت و برابری در هوا گشوده و نه قدمی برخلاف حق، آهسته در زمین نهاده می‌شود، در آن روز چه دلیل‌هایی که باطل می‌شود و عذرهایی که پذیرفته نمی‌شود! پس در جستجوی عذری باش که پذیرفته شود و دلیلی بجوی که استوار باشد. از دنیای فانی برای آخرت جاویدان توشه بردار و برای سفر آخرت وسایل لازم را آماده کن و چشم به برق نجات بدوز و بار سفر بربند.

بررسی واژگان مرتبط با غایت

مطلوب: طلب به معنای خواستن است که برای به دست آوردن چیزی در ما به وجود می‌آید و مطلوب همان چیز خواستنی است.[1]

مقصود: قصد به معنای توجه به عمل و اقدام برای انجام آن است و مقصود، آن برنامه، عمل یا نتیجه‌ای است که فرد برای رسیدن به آن اهتمام دارد.[2]

پس در معنای قصد، توجه داشتن به کاری که بنای انجام آن وجود دارد، سنجیدن جوانب، حواشی و راه‌های اجرای آن و در نتیجه اقدام به آن، لحاظ شده است.[3]

با توجه به واژه‌هایی که بیان آن گذشت، مقصد دورنمایی از تمامی اعمال، افعال و برنامه‌هایی است که فرد در زندگی خود بدان مشغول بوده است. حال به صورت آشکار یا نهان.

به هر حال توجه داشتن و مطلوبیت و قصد، از لوازم تحقق و تلاش برای رسیدن به مقصد است که باید افراد در برنامه‌ریزی‌های خود آن را در نظر داشته باشند.

علاوه بر این، واژگانی نیز وجود دارند که امور بدون مقصد را معرفی می‌کنند.

۲-۳. بررسی جایگاه غایت و مقصد در زندگی

همانطور که گفته شد برای هر حرکتی غایتی است که فرد می‌بایست نسبت به آن شناخت حاصل نماید. البته با توجه به جنبه‌های مختلف غایت، هر فعل، عمل و نتیجه مشخصی می‌تواند به عنوان مقصد و غایت کاری برای فرد در نظر گرفته شود. به همین دلیل دامنه واژگانی که برای مقصد زندگی به کار می‌رود بسیار متعدد است. بر این اساس می‌توان به دو حالت کلی

---

۱. التحقیق، ج۷، ص۹۶، ماده «طلب»: هو ما نقلنا عن التهذیب من محاولة وجدان الشیء وأخذه، أی ابتغاء شیء لیأخذه فی أمر مادّیّ أو معنویّ قریبا أو بعیدا. والدعوة سبق انّه طلب شیء للتوجّه الیه فقط لالأخذه والنیل علیه... وأمّا المطلوب: فهو الّذی یجعله الطالب مطلوبا لنفسه و یبتغی الوصول الیه وتحصیل رضاه ووفاقه وارادته.

۲. التحقیق، ج۹، ص۲۷۰، ماده «قصد»: توجّه الی عمل وإقدام فی عمل.

۳. التحقیق، ج۹، ص۲۷۰، ماده «قصد»: توجّه الی موضوع فی مرحلة قریبة من المباشرة وأثر هذا التوجّه الدقیق قریبا من المباشرة: الإصلاح والتعدیل والاستقامة والنظم.

اشاره کرد.

حالت اول: وقتی انسان مقصدی مشخص و درست برای خواست و طلب خود در نظر گرفته است.

حالت دوم: وقتی انسان مقصدی مشخص و درست برای خواست و طلب خود در نظر نگرفته باشد و یا اساساً مقصد مشخص نداشته باشد.

کارهای بدون مقصد

اعمال بدون مقصد زمانی رخ می‌دهد که کاری بدون درنظرگرفتن مقصد مفید و یا با درنظرگرفتن مقصدی موهوم صورت می‌گیرد و هیچ نتیجه و غایتی بر آن مترتب نمی‌شود. با اینکه در مباحث آمده است که هر کاری مقصدی دارد و نمی‌شود به انجام عملی اقدام شود و نفعی یا لذتی را در برنداشته باشد، اما آنچه مسلم است هر چه باطل است در حقیقت از وجود و هستی برخوردار نیست. لذا در اینجا آن دسته از کارهایی را که با مقصد غیرحقیقی و باطل رخ می‌دهد را کارهای بدون مقصد می‌نامیم.

لَهُ دَعوَةُ الحَقِّ وَالَّذینَ یَدعُونَ مِن دُونِهِ لایستَجیبُونَ لَهُم بِشَیءٍ إلّاکَباسِطِ کَفَّیهِ إلَی الماءِ لِیَبلُغَ فاهُ وَما هُوَ بِبالِغِهِ وَما دُعاءُ الکافِرینَ إلّافی ضَلالٍ.[1]

دعوت حق و راستین از آن اوست، [حقیقت دعا و استجابت خاص خداست و او همان‌طور که عالم و قادر است اجابت کننده دعا هم هست.] و معبودهایی را که به جای خدا می‌خوانند، هیچ جوابی به آن‌ها نمی‌دهند، [کسانی که مشرکین آن‌ها را به جای خدا می‌خوانند آن خوانده‌شده‌ها دعای این مشرکین را به هیچ وجه مستجاب نمی‌کنند.] مگر مانند کسی که دو دستش را به سوی آب باز کرده که آب به دهانش رسد، اما نمی‌رسد و دعوت کافران جز در گمراهی نیست. [زیرا هیچ دعایی نیست مگر آنکه غرض آن، خدای سبحان است، چون او است علیم و قدیر و غنی و صاحب رحمت است، پس برای دعا هیچ راهی نیست مگر همان راه توجه به خدای تعالی. بنابراین کسی که غیر خدا را می‌خواند و آن را غرض و هدف قرار می‌دهد، رابطه دعای خود و هدف دعا را از دست داده و در حقیقت دعایش راه را گم کرده؛ چون ضلالت به همین معناست که چیزی از راه خود بیرون شود و راهی بپیماید که آن را به مطلوبش نرساند.][2]

واژگانی که در رابطه با اعمال بدون مقصد، در قرآن کریم و روایات مور استفاده قرار گرفته‌اند عبارتند از: عبث، لعب، لهو، لغو، سهو و ... .[3]

در ضمن بیان این مطلب هم ضروری است که گاهی با استفاده از لغات متضاد و مقابل واژه،

---

۱. سوره مبارکه رعد، آیه ۱۴

۲. این ترجمه از مطالب مطرح شده در تفسیر المیزان اقتباس شده است. (ترجمه تفسیر المیزان، ج۱۱، ص۴۳۵)

۳. واژه‌های دیگری نیز در این زمینه استفاده شده است که محققین می‌توانند با دریافت مفهوم موضوع به بررسی‌های بیشتری بپردازند.

می‌توان به فهم بهتر و عمیق‌تر واژه دست یافت.

لهو: به کار یا برنامه‌ای گفته می‌شود که در آن کشش و میل وجود دارد اما رسیدن به نتیجه مشخص برایش در نظر گرفته نشده است.[۱]

لعب: به کار یا برنامه‌ای گفته می‌شود که منظور مفید عقلی برای آن نمی‌توان در نظر گرفت و انسان عاقل به آن رغبتی ندارد.[۲]

عبث: به کاری گویند که برایش غرض و مقصدی عقلانی لحاظ نشده است و فایده‌ای که حاصل شود نیز از آن برنمی‌آید.[۳]

لغو: کاری است که بدون فکر و نظر انجام شود.[٤]

سهو: غفلت از مقصد مشخصی است که هر عملی دارد. بنابراین انجام دادن آن با بی‌توجهی به غایت عمل همراه است.[۵]

همان‌طور که ملاحظه می‌شود در این واژگان مفاهیمی چون لذت‌مداری، لحاظ نکردن نتیجه، بدون جهت بودن کارها، عقل مدار نبودن، بی‌توجهی به مقصدی که در درون هر عمل وجود دارد سبب می‌شود که با استفاده از این مفاهیم بتوان به معنی کاملی از مقصد، قصد کردن، نحوه انتخاب مقصد و درنظرگرفتن مقصد حقیقی دست‌یافت.[٦]

بنابراین در لحاظ کردن قصد برای برنامه‌ریزی می‌بایست مراقبت نمود مقصدی که انتخاب می‌شود، اگرچه می‌تواند همراه با لذت‌های دنیایی باشد، لیکن بی‌ثمر نباشد، و به نحوی انتخاب شود که در نهایت، انجام آن کار دارای نتیجه‌ای عقلانی باشد، تا در هر مرحله از کار بتوان آن را پیگیری نمود.

۳-۳. فواید داشتن مقصد

همه افراد به نوعی روزهایی از عمر خود را با بلاتکلیفی سپری کرده‌اند و می‌دانند بلاتکلیفی بسیار رنج‌آور است. نوعاً افراد در روزهای بلاتکیفی، به کارهایی رو می‌آورند که مقصد

---

۱. التحقیق، ج۱۰، ص۲٤٦، ماده «لهو»: هو ما یکون فیه تمایل الیه وتلذّذ به من دون نظر الی حصول نتیجة.

۲. التحقیق، ج۱۰، ص۱۹۷، ماده «لعب»: هو قول أو عمل لایقصد منه منظور مفید عقلا ولایرغب الیه العاقل.

۳. التحقیق، ج۸، ص۱۱، ماده «عبث»: هو العمل من دون أن یکون له غرض عقلائیّ وفائدة مقصودة.

٤. التحقیق، ج۱۰، ص۲۰۸، ماده «لغو»: هو ما لایعتدّ به ویقع من دون رویّة وفکر.

۵. التحقیق، ج۵، ص۲٤۹، ماده «سهو»: هو الغفلة عن عمل یقصده ویرید أن یعمل به، کلّاً أو جزءا، ظاهریّ أو معنویّ.

٦. سوره مبارکه اعراف، آیه۵۱: الَّذینَ اتَّخَذُوا دینَهُم لَهواً وَلَعِباً وَغَرَّتهُمُ الحَیاةُ الدُّنیا فَالیَومَ نَنساهُم کَما نَسُوا لِقاءَ یَومِهِم هذا وَ ما کانُوا بِآیاتِنا یَجحَدُونَ. / همانها که دین و آیین خود را سرگرمی و بازیچه گرفتند و زندگی دنیا آنان را مغرور ساخت امروز ما آن‌ها را فراموش می‌کنیم، همان گونه که لقای چنین روزی را فراموش کردند و آیات ما را انکار نمودند.

مشخصی ندارد، به طوری که خودشان نیز متوجه چرایی انجام کارها و گذر عمرشان نمی‌شوند. فقدان مقصد مشخص در پیش روی فرد، در هر حال موجب عقب‌افتادگی او خواهد شد. طبیعتاً در این حالت امکان برنامه‌ریزی برای فرد وجود نخواهد داشت.

بنابراین اولین شرط برنامه‌ریزی تعیین مقصد کلی برای زندگی و همچنین تعیین مقاصدی جزئی برای هر فعالیّت، کار، عمل و برنامه‌ای است که انسان می‌خواهد در زندگی‌اش به آن بپردازد.[۱]

دانستن اینکه نهایت هر حرکت اختیاری انسان به کجا منتهی می‌شود، از مهم‌ترین نکات است در برنامه‌ریزی و انتخاب غایت زندگی انسان است که اثرات بسیاری در طی طریق، استمرار در مسیر، و عزم در مسائل خواهد داشت و در نهایت به یك برنامه‌ریزی مناسب در جهت رضایت و سعادت زندگی دنیوی و اخروی فرد منجر خواهد شد.

طبیعی است هر مقصدی که انسان برای برنامه‌هایش در نظر می‌گیرد بر کل برنامه‌های او سایه می‌افکند و از این روست که درنظرگرفتن مقصد، تأثیرات بسزایی در جهت و محتوای برنامه‌های فرد خواهد داشت. مثلاً اگر انسان بخواهد سلامت جسم خود را در زندگی‌اش حفظ نماید، با این قصد، نمی‌تواند هر غذایی را مصرف کند و حتی مقدار استفاده و بهره‌اش هم مشخص و معین می‌شود. تا زمانی که او این مقصد را برای خود در نظر گرفته، شایسته است هر آنچه به زندگی جسمی و سلامتش مربوط می‌شود را رعایت نماید.

در سایر ابعاد زندگی نیز همین‌گونه است. هر اندازه مقصدی که انتخاب می‌شود مشخص‌تر و شفاف‌تر باشد، فعالیّت‌هایی که برای رسیدن به آن انجام می‌شود و تلاش‌هایی که رخ می‌دهد، کاربردی‌تر بوده و مانع دور شدن انسان از آنچه قصدش را نموده است، می‌شود.

پرورش کارآیی ۱-۳

فکر کنید اگر انسان بخواهد غیر از حلال وارد زندگی‌اش نشود، این قصد چه برنامه‌هایی را وارد زندگی‌اش می‌کند و از حضور چه اموری در زندگی او جلوگیری به عمل می‌آورد؟

یکی از ثمراتی که درنظرگرفتن مقصد مشخص و درست برای فرد به همراه خواهد داشت،

۱. چنانکه در فصل گذشته بیان شد، شناخت مقاصد کلی، وجه دیگر شناخت نیازهای انسان است.

یکپارچگی برنامه‌ها و هم جهتی آن‌ها با یکدیگر و با مقصد کلی است. برای مثال اگر کسی بخواهد به سفری برود باید برنامه خود را، شامل زمان حرکت، نقشه راه، انتخاب بهترین راه ممکن، وسیله سفر، محل اسکان، آذوقه بین راه و هر آنچه که وی را زودتر و با امنیت بیشتر به مقصد می‌رساند در نظر بگیرد. چنین فردی نمی‌تواند به برنامه‌های جانبی که در مقصد کلی وی خلل ایجاد می‌کند، بپردازد. مقصد نهایی لازم است در تك‌تك کارها و امور او نمود پیدا کرده و برای تمام کارها در نظر گرفته شود.

صحنه زندگی هر انسان نیز یك مسافرت است. این سفر انتها و مقصدی نهایی دارد[1] که باید مقصد کلی هر فرد باشد. طبیعتا این مقصد چیزی جز ملاقات با پروردگار نیست.[2] برای خشنودی و رضایت از این ملاقات لازم است، انسان در صحنه عملش این مقصد کلی را در نظر بگیرد و متناسب با آن، بقیه مقاصد جزئی خود را تنظیم کند.

نمونه‌ای از جزئی کردن مقاصد را می‌توان در روایت زیر مشاهده نمود.

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرمودند: ای پسرم! نفس خود را میزان میان خود و دیگران قرار ده، پس آنچه را که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را که برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران نیز مپسند. ستم روا مدار، آنگونه که دوست نداری به تو ستم شود، نیکوکار باش، آنگونه که دوست داری به تو نیکی کنند و آنچه را که برای دیگران زشت می‌داری برای خود نیز زشت بشمار و چیزی را برای مردم رضایت بده که برای خود می‌پسندی، آنچه نمی‌دانی نگو، هرچند آنچه را می‌دانی اندك است، آنچه را دوست نداری به تو نسبت دهند، درباره دیگران مگو و بدان که خودبزرگ‌بینی و غرور، مخالف راستی، و آفت عقل است. نهایت کوشش را در زندگی داشته باش و در فکر ذخیره‌سازی برای دیگران مباش، آنگاه که به راه راست هدایت شدی، در برابر پروردگارت از هر فروتنی خاضع‌تر باش.[3]

---

۱. سوره مبارکه نجم، آیات ۳۸ تا ۴۲: أَلَّا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخرى * وَأَن لَيسَ لِلإِنسانِ إِلّاما سَعى * وَأَنَّ سَعيَهُ سَوفَ يُرى * ثُمَّ يُجزاهُ الجَزاءَ الأَوفى * وَأَنَّ إِلى رَبِّكَ المُنتَهى / که هیچ کس بارگناه دیگری را برنمی‌دارد * واینکه برای انسان جز آنچه تلاش کرده نیست * وحتماً کوشش او به زودی دیده خواهد شد * سپس به او جزای کافی داده خواهد شد * واینکه پایان [کار] به سوی پروردگار توست.

۲. سوره مبارکه انشقاق، آیات ۶ تا ۱۲: يا أَيُّهَا الإِنسانُ إِنَّكَ كادِحٌ إِلى رَبِّكَ كَدحاً فَمُلاقيه * فَأَمّا مَن أُوتِيَ كِتابَهُ بِيَمينِه * فَسوفَ يُحاسَبُ حِساباً يَسيراً * وَيَنقَلِبُ إِلى أَهلِه مَسرُوراً * وَأَمّا مَن أُوتِيَ كِتابَهُ وَراءَ ظَهرِه * فَسَوفَ يَدعُوا ثُبُوراً * وَيَصلى سَعيراً / ای انسان! مسلما تو با تلاش و رنجی فراوان به سوی پروردگارت می‌روی، پس دیدارش خواهی کرد. * پس آنکه کارنامه‌اش به دست راستش داده شود * پس زودا که با حسابی آسان محاسبه شود و خوشحال نزد کسان خویش بازگردد * واما آنکه کارنامه‌اش ازپشت سرش به او داده شود * پس زودا که فریادش بلند شود که وای بر من! * ودرآتش درآید.

۳. نهج البلاغه، نامه ۳۱: يا بُنَيَّ اجعَل نَفسَكَ مِيزاناً فِيما بَينَكَ وَبَينَ غَيرِكَ فَأَحبِب لِغَيرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفسِكَ وَاكرَه لَهُ مَا ←

پرورش کارایی ۲-۳

با توجه به این روایت، مقاصد جزئی را در آن مشخص نمایید.

با توجه با آنچه گفته شد، کسی که مقصد او لقای پرودگار است مشتاق انجام عمل صالح می‌شود.[1] این از فواید انتخاب مقصد حقیقی است.

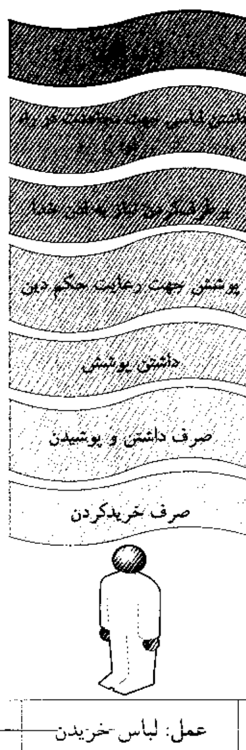
کسی که مقصد او خداست و از لهو و لعب دور است، تمام لحظاتش با تقوا و کنترل درونی همراه خواهد بود.[2]

درنظرگرفتن مقاصد به صورت طولی موجب غنای برنامه‌ها و بالا رفتن بهره‌وری می‌شود، زیرا با یك کار می‌توان به مقاصد متعددی رسید. به عنوان مثال می‌توان لباسی خرید و تنها با آن نیاز پوشیدن و پوشش را مرتفع کرد و نیز می‌توان علاوه بر آن، با خرید همین لباس و تأمین مقصد پوشش، نیت برطرف شدن نیاز با اذن الهی را در نظر گرفت و اجر اطاعت را نیز برد، همچنین می‌توان قرب الهی را به نحوی که در فصل بعد خواهد آمد، عزم کرد و به منفعت تقرّب نیز دست یافت.

← تَکرَهُ لَهَا وَلَاتَظلِم کَمَا لَاتُحِبُّ أن تُظلَمَ وَأحسِن کَمَا تُحِبُّ أن یُحسَنَ إلَیكَ وَاستَقبِح مِن نَفسِكَ مَا تَستَقبِحُهُ مِن غَیرِكَ وَارضَ مِنَ النَّاسِ بِمَا تَرضَاهُ لَهُم مِن نَفسِكَ وَلَاتَقُل مَا لَاتَعلَمُ وَإن قَلَّ مَا تَعلَمُ وَلَاتَقُل مَا لَاتُحِبُّ أن یُقَالَ لَكَ وَاعلَم أنَّ الإعجَابَ ضِدُّ الصَّوَابِ وَآفَةُ الألبَابِ فَاسعَ فِی کَدحِكَ وَلَاتَکُن خَازِناً لِغَیرِكَ وَإذَا أنتَ هُدِیتَ لِقَصدِكَ فَکُن أخشَعَ مَا تَکُونُ لِرَبِّكَ.

۱. سوره مبارکه کهف، آیه۱۱۰

۲. سوره مبارکه محمد ﷺ، آیه۳۶: إنَّمَا الحَیَاةُ الدُّنیَا لَعِبٌ وَلَهوٌ وَإن تُؤمِنُوا وَتَتَّقُوا یُؤتِکُم أُجُورَکُم وَلَایَسئَلکُم أموَالَکُم / زندگی دنیا جز بازیچه و بیهودگی نیست و اگر ایمان بیاورید و تقوا پیشه کنید [خدا] پاداش شما را می‌دهد و اموالتان را [به عوض] نمی‌خواهد.



نمودار۱-۳. نظام طولی مقاصد جهت انجام یك عمل

٤-۳. انواع مقصد

با توجه به آنچه بیان شد مقاصدی که انسان لازم است در برنامه‌های خود مورد توجه قرار دهد، دارای سطوح مختلفی است، از این رو باید انواع آن را مورد بررسی قرار دهیم، زیرا چنانچه خواهید دید کارکرد هر یك در برنامه‌ریزی، متفاوت خواهد بود.

الف) مقاصد حقیقی و غیرحقیقی

آنچه مسلم است و در نهایت و به عنوان نتیجه انواع مقاصد، باید به آن اشاره کرد این است که به طور کلی مقاصد به دو نوع حقیقی[1] و غیر حقیقی(باطل)[2] تقسیم می‌شوند. مقاصد

۱. سوره مبارکه فصلت، آیات ۵۳ و٥٤: سَنُرِیهِم ءَایَاتِنَا فِی الآفَاقِ وَفِی أَنفُسِهِم حَتَی یَتَبَینَ لَهُم أَنَّهُ الحَقُّ أَوَلَم یَکفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلیَ کلِّ شیَءٍ شَهِیدٌ * أَلاإِنهُم فِی مِریَةٍ مِّن لِّقَاءِ رَبِّهِم أَلاإِنَّهُ بِکلِّ شیَءٍ مُّحِیطٌ / به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آن‌ها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد وگواه است؟! * آگاه باشید که آن‌ها از لقای پروردگارشان در شكّ و تردیدند وآگاه باشید که خداوند به همه چیز احاطه دارد!

۲. سوره مبارکه عنکبوت، آیه٦٤: وَما هذِهِ الحَیاةُ الدُّنیا إِلَّالَهوٌوَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَالآخِرَةَ لَهِیَ الحَیَوانُ لَوکانُوا یَعلَمُونَ. / این ←

حقیقی مقصدهایی هستند که انسان را به غایت مطلوب و کمال خود راهنمایی می‌کنند و مقاصد غیرحقیقی مقصدهایی هستند که انسان را از حقیقت وجودی و کمال او دور می‌سازند. در مقاصد غیرحقیقی رسیدن به منفعت‌های دنیایی برای فرد اصل است، به خلاف مقاصد حقیقی که در آن‌ها دست یافتن به حقایق هستی، آخرت و لقاء الله برای انسان حکم اصل و مبنا را دارد.

* قال امیرالمؤمنین ﷺ : إِنَّمَا الدُّنیَا مُنتَهَی بَصَرِ الأَعمَی لَایُبصِرُ مِمَّا وَرَاءَهَا شَیئاً وَ البَصِیرُ یَنفُذُهَا بَصَرُهُ وَیَعلَمُ أَنَّ الدَّارَوَرَاءَهَا فَالبَصِیرُ مِنهَا شَاخِصٌ وَالأَعمَی إِلَیهَا شَاخِصٌ وَالبَصِیرُ مِنهَا مُتَزَوِّدٌ وَالأَعمَی لَهَا مُتَزَوِّد.[۱]

همانا دنیا نهایت دیدگاه کوردل است که آن سوی دنیا را نمی‌نگرد، اما انسان آگاه، نگاهش از دنیا عبور کرده از پس آن سرای جاویدان آخرت را می‌بیند. پس انسان آگاه به دنیا دل نمی‌بندد و انسان کور دل تمام توجهاش دنیاست. بینا از دنیا زاد و توشه برگیرد و نابینا برای دنیا توشه فراهم می‌کند.

ب) مقاصد کلی و جزئی

مقاصد کلی عبارتند از مقاصدی که در هر برنامه خرد و کلان زندگی در نظر گرفته شده و قابل اجرا هستند. به عنوان مثال هر کاری را می‌توان بر اساس حب الهی و یا پاداش اخروی انجام داد. این قبیل مقاصد، مقاصد کلی هستند. آیات و روایات متعددی در رابطه با این مقاصد ذکر شده که به تعدادی از آن‌ها در مباحث فوق اشاره شد.

* قال رسول الله ﷺ : مَن جَعَلَ الآخِرَةَ أَکبَرَ هَمِّهِ جَمَعَ الله عَلَیهِ هَمَّهُ وَأَتَتهُ الدُّنیَا وَهِیَ رَاغِمَةٌ.[۲]

هر که همّ و مقصد بزرگ‌تر خود را آخرت ساخت، خدا خاطر او را آسوده کند و دنیا را در حالی که بینی دنیا به خاک مالیده شده برایش حاضر می‌کند. (دنیا برای او متواضع و فرمان‌بردار است.)

مقاصد جزئی عبارتند از مقصدهایی که نمی‌توان آن‌ها را برای هر کاری در نظر گرفت، و تنها مقصد بخشی از برنامه‌های زندگی هستند. برای مثال مقصد غذا خوردن، سیر شدن است، این مقصد را نمی‌توان برای همه فعالیّت‌ها در نظر گرفت. مقصد بالاتر آن سلامتی است که آن را نیز ممکن است برای همه برنامه‌ها نتوان در نظر گرفت، اگرچه طیف وسیع‌تری را شامل می‌شود و به عنوان مثال می‌تواند مقصد ورزش یا پرهیز غذایی نیز به شمار رود. بنابراین هر

← زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست و زندگی واقعی سرای آخرت است، اگر می‌دانستند!

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۳۳

۲. بحارالأنوار، ج۶۴، ص۳۳۳

برنامه‌ای می‌تواند علاوه بر مقصد کلی، دارای مقاصد جزئی نیز باشد.
برای تعیین مقصد کلی زندگی می‌توان به روایت زیر اشاره کرد:

* قال الامام الصادق ؑ: طَلَبتُ حُبَّ الله عَزَّ وَ جَلَّ فَوَجَدتُهُ فِی بُغضِ أَهلِ المَعَاصِی.[۱]

به دنبال محبت خدا بودم که آن را در نفرت از اهل معصیت و گناه یافتم.

برای تعیین مقاصد جزیی زندگی می‌توان به روایت زیر اشاره کرد:

* قال الامام الصادق ؑ: ... طَلَبتُ الرِّئَاسَةَ فَوَجَدتُهَا فِی النَّصِیحَةِ لِعِبَادِ الله وَ طَلَبتُ فَرَاغَ القَلبِ فَوَجَدتُهُ فِی قِلَّةِ المَالِ وَ طَلَبتُ عَزَائِمَ الأُمُورِ فَوَجَدتُهَا فِی الصَّبرِ وَ طَلَبتُ الشَّرَفَ فَوَجَدتُهُ فِی العِلمِ.[۲]

به دنبال ریاست بودم که آن را در خیرخواهی خالصانه برای بندگان خدا یافتم. به دنبال قلبی خالی از همّ و غم بودم که آن را در کمی مال یافتم. به دنبال کارهای جدی و با اراده بودم که آن را در صبر و پایداری یافتم. به دنبال شرف بودم که آن را در علم یافتم.

در هر حال مقاصد جزئی می‌بایست در خدمت مقصد کلی باشد و فرد را به سمت نزدیک‌تر شدن به مقصد کلی و در راستای دست‌یابی به آن رهنمون شود. همچنین باید برای هر برنامه‌ای در زندگی با توجه به مقصد کلی، مقاصد جزئی را نیز در نظر آورد.
در قرآن و روایات درباره اصلاح مقاصد کلی و جزیی انسان بسیار تأکید شده است که همگی آن‌ها در نهایت، قراردادن توحید یا همان لقای پروردگار را به عنوان مقصد اصلی هر انسان، و استفاده از امکانات دنیا را به عنوان مقاصد جزیی انسان برای رسیدن به آن مقصد کلی می‌دانند. به عنوان نمونه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۞ قُل إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثلُكُم يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلٰهُكُم إِلٰهٌ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَليَعمَل عَمَلاً صَالِحاً وَ لَا يُشرِك بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَداً.[۳]

بگو: جز این نیست که من بشری مثل شما هستم [با این تفاوت که] به من وحی می‌شود که خدای شما خدایی یگانه است. پس هر کس به لقای پروردگارش امید دارد باید عمل شایسته کند و کسی را در عبادت پروردگارش شریک نسازد.

همانطور که مشاهده می‌شود انجام عمل صالح که تحقق آن در این دنیا میسر است، با مقصد

---

۱. مستدرک‌الوسائل، ج۱۲، ص۱۷۳
۲. مستدرک‌الوسائل، ج۱۲، ص۱۷۳
۳. سوره مبارکه کهف، آیه۱۱۰

لقای ربّ بیان شده است.[۱]

* قال أمیرالمؤمنین ﷺ: من أصبح و الآخرة همّه استغنی بغیر مال و استأنس بغیر أهل و عزّ بغیر عشیرة.[۲]

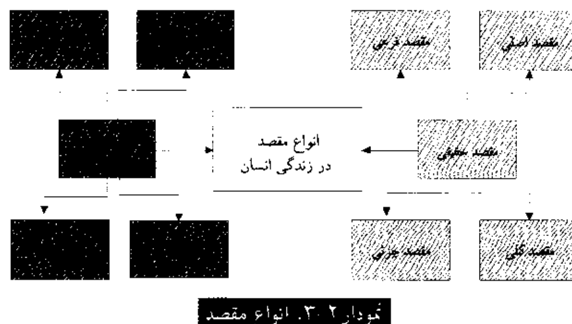
هر که صبح برخیزد و هدفش آخرت باشد، بدون داشتن مال بی‌نیاز می‌شود و بدون داشتن خانواده انس می گیرد و بدون داشتن عشیره عزیز می‌شود.

ج) مقصد اصلی و فرعی

مقاصد را می‌توان از جنبه اولویت، به مقاصد اصلی و فرعی تقسیم کرد.

مقصد اصلی مقصدی است که به عنوان اولویت نخست مطرح است و مقصدهای فرعی می‌توانند در جنب آن وجود داشته باشند. به عنوان مثال اگر مقصد اصلی در مسافرتی رسیدن به محلی خاص و یا انجام اعمال خاصی باشد؛ مانند سفر حجّ، رسیدن به محل انجام مناسك و به جا آوردن مناسك حج، مابقی مقاصد مثل زیارت، خرید، تفریح و ... مقاصد فرعی به حساب می‌آیند. یا در ورود به دانشگاه، مقصد اصلی رسیدن به علم است و گرفتن مدرك و یا حتی گرفتن نمرات بالا مقاصد فرعی هستند.

از آنجایی که مقاصد اصلی و فرعی ممکن است با هم تعارض داشته باشند و یا امکان عملی شدن با هم را نداشته باشند، درنظرگرفتن مقاصد اصلی و فرعی طبق منطقی صحیح، شرط صحت برنامه است. در غیر این صورت، فرد در اولویت‌بندی‌های خود دچار مشکل خواهد شد. از این رو جابه‌جایی این مقاصد و به کارگیری آن‌ها به جای هم، می‌تواند یکی از دلایل دست نیافتن به مقاصد حقیقی در زندگی فرد باشد.



نمودار ۲-۳. انواع مقصد

۱. برای درك و فهم عمیق‌تر این مطلب لازم است در سوره مبارکه کهف تدبر شود.

۲. بحار الأنوار، ج۶۷، ص۳۱۸

۵-۳. چگونگی درنظرگرفتن مقاصد در برنامه‌ها

چنانچه گفته شد انتخاب مقصد در زندگی می‌تواند در انجام و یا عدم انجام درست اعمال مؤثر بوده و حتی اقدام به اعمال را تسریع و یا به تأخیر اندازد. لذا برای داشتن برنامه‌ای صحیح و اجرای درست آن، ناچار باید مقاصد حقیقی با اولویت‌بندی درست انتخاب و درنظر گرفته شود. برای این منظور ابتدا لازم است از انواع مقاصد و چگونگی رتبه‌بندی آن‌ها آگاه شویم و این آگاهی را روز به روز عمیق‌تر نماییم.

راه‌کارهای درنظرگرفتن مقاصد حقیقی، کلی و اصلی

لازم است هر کسی مقاصد کلی برنامه‌هایش را طبق معیار عقل انتخاب نماید و بر حاکمیت آن‌ها در برنامه‌هایش تأکید داشته باشد. فهرستی از این مقاصد کلی که همان مقاصد اصلی و حقیقی هستند را می‌توان به صورت زیر مشاهده کرد. لازم به ذکر است برای درنظرگرفتن این مقاصد می‌توان از اضداد آن‌ها بهره گرفت.

الف) تعیین مرزهای دنیا و آخرت در برنامه‌ها

استفاده از مواهب و امکانات دنیا برای به دست آوردن زندگی آخرت، ممدوح است و گر نه خسارتی آشکار خواهد بود. لذا شرط عقل است که در برنامه‌ریزی، بهره‌مندی از مواهب دنیا به اعتبار آخرت صورت پذیرد.

* قَالَ الحَسَنُ ﷺ : مَن أَحَبَّ الدُّنيَا ذَهَبَ خَوفُ الآخِرَةِ مِن قَلبِهِ وَمَنِ ازدَادَ حِرصاً عَلَى الدُّنيَا لَم يَزدَد مِنهَا إِلَّابُعداً وَازدَادَ هُوَمِنَ اللهِ بُغضاً وَالحَرِيصُ الجَاهِدُ وَالزَّاهِدُ القَانِعُ كِلَاهُمَا مُستَوفٍ أُكُلَهُ غَيرُ مَنقُوصٍ مِن رِزقِهِ شَيئاً فَعَلَامَ التَّهَافُتُ فِي النَّارِ وَالخَيرُ كُلُّهُ فِي صَبرِ سَاعَةٍ وَاحِدَةٍ تُورِثُ رَاحَةً طَوِيلَةً وَسَعَادَةً كَثِيرَةً وَالنَّاسُ طَالِبَانِ طَالِبٌ يَطلُبُ الدُّنيَا حَتَّى إِذَا أَدرَكَهَا هَلَكَ وَ طَالِبٌ يَطلُبُ الآخِرَةَ حَتَّى إِذَا أَدرَكَهَا فَهُوَ نَاجٍ فَائِزٌ وَاعلَم أَيُّهَا الرَّجُلُ أَنَّهُ لَايَضُرُّكَ مَا فَاتَكَ مِنَ الدُّنيَا وَأَصَابَكَ مِن شَدَائِدِهَا إِذَا ظَفِرتَ بِالآخِرَةِ وَمَا يَنفَعُكَ مَا أَصَبتَ مِنَ الدُّنيَا إِذَا حُرِمتَ الآخِرَةَ.[۱]

کسی که دنیا را دوست دارد خوف آخرت از دل او می‌رود، و کسی که زیاد برای دنیا حرص بزند غیر از دوری از دنیا بهره‌ای نمی‌برد و سبب می‌شود که بسیار مورد بغض و عداوت خدا قرار گیرد. آن کس که با جدیت برای دنیا حرص می‌ورزد و آن کس که با قناعت و زهد اوقات طی می‌کند، هر دو رزق مقرر خود را کاملاً دریافت خواهند کرد و چیزی از رزق هیچکدام کم نخواهد شد، پس سقوط در آتش برای چه؟! تمام

---

۱. إرشاد القلوب، ص۲٤

خیر در این است که زندگی دنیا را به منزله یک ساعت فرض کنی و در آن یک ساعت صبر کنی تا در آخرت سبب راحتی طولانی تو شود و آخرت و سعادت بسیار، در آن عالم نصیب تو شود. مردم در طلب کردن دو دسته‌اند: یک دسته دنیا را طلب می‌کنند تا وقتی که به آن رسیدند سبب هلاک آن‌ها می‌شود، و یک دسته طالب آخرتند که وقتی آن را درک کردند سبب نجات و رستگاری آن‌ها فراهم می‌شود. بدان ای مرد که اگر به آخرت دست یافتی و آن را به دست آوردی آنچه از دنیا از تو فوت شود و آنچه شداید دنیا به تو برسد ضرری متوجه تو نشده و اگر از مقامات و درجات آخرت محروم شدی، آنچه از منافع دنیا به تو برسد برای تو فایده نخواهد داشت.

پرورش کارایی ۲-۳

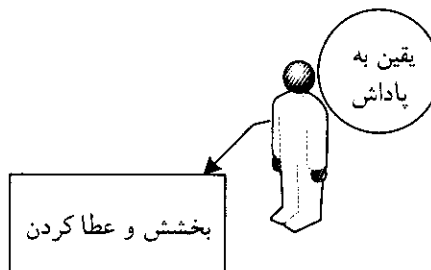
با توجه به روایت، تأثیر مرزبندی دنیا و آخرت را در برنامه‌های زندگی انسان بیان کنید.

ب) ترس از عذاب و طمع و امید نسبت به پاداش پروردگار[1]

روایت ذکر شده در بند الف می‌تواند جنبه‌های مختلف تأثیر گرایش و تمایل به ثواب الهی را بیان نموده، نقش آن را در مقاصد تبیین کند. در دو روایت زیر نیز می‌توان به خوبی تأثیر این نقش را مطالعه کرد.

* قَالَ علی ﷺ : استَنزِلُوا الرِّزقَ بِالصَّدَقَةِ فَمَن أَیقَنَ بِالخَلَفِ جَادَ بِالعَطَاءِ.[2]

رزق را به وسیله صدقه دادن برای خود نازل کنید، زیرا هر که یقین به پاداش داشته باشد با خاطری آسوده می‌بخشد.



نمودار ۳-۳. تاثیر یقین بر عمل

---

۱. سوره مبارکه زمر، آیه ۹: أَمَّن هُوَ قانِتٌ آناءَ اللَّیلِ ساجِداً وَ قائِماً یَحذَرُ الآخِرَةَ وَ یَرجُوا رَحمَةَ رَبِّهِ قُل هَل یَستَوِی الَّذینَ یَعلَمُونَ وَ الَّذینَ لایَعلَمُونَ إِنَّما یَتَذَکَّرُ أُولُوا الأَلبابِ / [آیا چنین کسی بهتر است] یا آن کسی که در طول شب در سجده و قیام، اطاعت می‌کند [در حالی که] از آخرت می‌ترسد و رحمت پروردگارش را امید دارد؟ بگو: آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟ تنها خردمندان متذکر می‌شوند.

۲. بحارالأنوار، ج۷۵، ص۶۸

* قال الرضا ﷺ : أَروی عَنِ العَالِم(موسی بن جعفر) ﷺ : أَنَّهُ قَالَ مَنِ اشتَاقَ إِلَی الجَنَّةِ سَلَا عَنِ الشَّهَوَاتِ وَمَن أَشفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ المُحَرَّمَاتِ وَمَن زَهِدَ فِی الدُّنیَا هَانَت عَلَیهِ المَصَائِبُ.[۱]

هر کس به بهشت اشتیاق پیدا کند دست از شهوت بازمی‌دارد و آن کس که از آتش بهراسد از محرمات کناره‌گیری می‌کند و هر که از دنیا ترک وابستگی کند مصیبت‌ها بر او آسان می‌شوند و سختی‌ها را تحمل می‌کند.

ج) جلب رضایت الهی، قرب به او، حبّ به خدا و لقای پروردگار

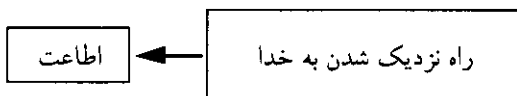
هر یك از موارد ذکر شده می‌تواند به عنوان مقصد کلی، اصلی و حقیقی هر انسانی قرار بگیرد، زیرا این مقصد به صورت ذاتی در هر موجودی نهفته شده است و حس هر مخلوق نسبت به خالق خود اینچنین خواهد بود.

﴿ إِن تَکفُرُوا فَإِنَّ اللهَ غَنِیٌّ عَنکُم وَلَا یَرضَی لِعِبَادِهِ الکُفرَ وَإِن تَشکُرُوا یَرضَهُ لَکُم وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزرَ أُخرَی ثُمَّ إِلَی رَبِّکُم مَرجِعُکُم فَیُنَبِّئُکُم بِمَا کُنتُم تَعمَلُونَ إِنَّهُ عَلِیمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ.[۲]

اگر کفر بورزید، خدا از شما سخت بی‌نیاز است و کفر را برای بندگانش نمی‌پسندد و اگر سپاس دارید آن را برای شما می‌پسندد و هیچ گناهکاری بار [گناه] دیگری را برنمی‌دارد. آنگاه بازگشت شما به سوی پروردگارتان است و شما را از آنچه می‌کردید خبر خواهد داد که او به راز دل‌ها داناست.

* وَقَالَ أَبُوجَعفَرٍ البَاقِرُ ﷺ : واللهِ مَا یُتَقَرَّبُ إِلَی اللهِ عَزَّوَجَلَّ تَنَاؤُهُ إِلَّا بِالطَّاعَةِ.[۳]

به خدا قسم هیچ بنده‌ای خود را نزدیک به خدا نمی‌کند مگر به واسطه اطاعت.



نمودار ۴ ۳. نمونه‌ای از مقصد

مقصدسنجی و مقصدیابی

الف) آگاهی از مقاصد و غایاتی که خداوند در اعمال، صفات و حالات نهاده است. اطلاع و آگاهی نسبت به غایات و مقاصدی که خداوند در نهاد آفرینش به ویژه زندگی انسان قرار داده می‌تواند او را در مقصدیابی و مقصدسنجی کمك کند. برخی از این مقاصد و غایات را می‌توان در آیات و روایات زیر مشاهده کرد:

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۷، ص۳۱۴
۲. سوره مبارکه زمر، آیه۷
۳. الکافی، ج۲، ص۷۴

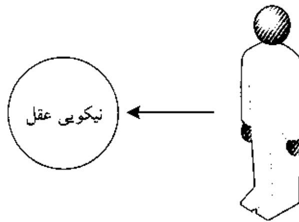
﴿ الَّذی خَلَقَ المَوتَ وَالحَیاةَ لِیَبلُوَکُم أَیُّکُم أَحسَنُ عَمَلاً وَهُوَ العَزیزُ الغَفُورُ.[۱]

او که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را امتحان کند که کدامیک از شما بهتر عمل می‌کنید، و او مقتدر و بخشنده است.

با توجه به روایات می‌توان به این نتیجه رسید که هر فردی و هر عملی غایتی مخصوص به خود دارد.

* قال امیرالمؤمنین ؑ : غایةُ المَرءِ حُسنُ عَقلِه.[۲]

غایت مرد نیکویی عقل اوست.



نمودار ۵-۳. غایت انسان

انسان غایتی مخصوص به خود دارد و آن، استفاده مناسب از عقلش است تا بتواند با بهره‌گیری از آن در تشخیص خیر از شر و انجام آن در زندگی‌اش موفق باشد.[۳]

* قال علی ؑ : غایةُ الإیمانِ المُوالاةُ فی الله و المُعاداةُ فی الله و التَّباذُلُ فی الله و التَّواصلُ[۴] فی الله سبحانَه.[۵]

غایت ایمان دوستی با یکدیگر در راه خدا و دشمنی در راه خدا و عطا به یکدیگر در راه خدا و پیوستن به یکدیگر و نبریدن از هم در راه خدای سبحان است.

---

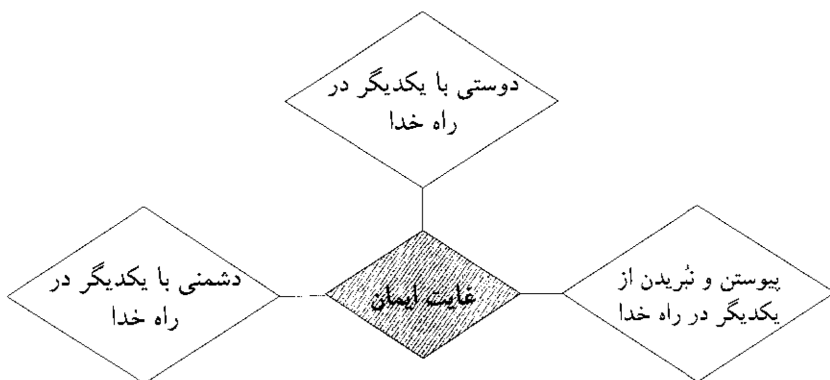
۱. سوره مبارکه ملك، آیه ۲

۲. غررالحکم، ص۵۰

۳. برای آشنایی با روش‌ها و مهارت‌های پرورش تعقّل به کتاب «تفکّر بنیادی» که از همین مجموعه به چاپ رسیده است مراجعه کنید.

٤. لسان العرب، ج۱۱، ص٦٦٢: النَّصلُ نصلُ السهم ونَصلُ السیفِ والسِّکّینِ والرمحِ، ونَصلُ البُهمَی من النبات ونحوه إذا خرجت نصالُها.

۵. غررالحکم، ص۸۹



نمودار۶-۳. غایت ایمان

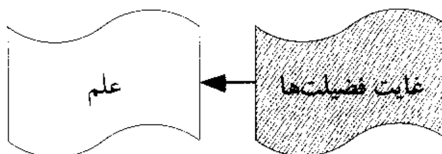
گاهی ممکن است غایت و مقصد یك عمل، غایت و مقصد عملی دیگر باشد.

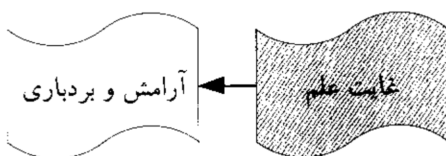
* قال علی ﷺ : غايةُ الفضائلِ العلمُ.[1]

غایت فضیلت‌ها علم است.

* قال علی ﷺ : غايةُ العلمِ السّكينةُ والحلمُ.[2]

غایت علم، آرامش و بردباری است.





نمودار۷-۳. ارتباط غایت اعمال با یکدیگر

انسان‌ها بر اساس ایمان و کفری که دارند در زندگی از مقاصد گوناگونی برخوردار می‌شوند.

* قال علی ﷺ : هَمُّ الكافرِ لدنياهُ وسَعيُهُ لِعاجِلَتِهِ وغايَتُهُ شَهوَتُهُ.[3]

هَمّ و دغدغه کافر برای دنیایش است، تلاش و سعیش برای گذرانش است و غایت او شهوات و خواهش‌های نفسش است.

---

۱. غررالحکم، ص۴۱
۲. غررالحکم، ص۴۴
۳. غررالحکم، ص۹۲

ب) تعیین مقاصد جزئی حقیقی برای کارها

هر چند در نظر داشتن مقاصد کلی حقیقی می‌تواند زندگی فرد را متحول نموده او را به سمت بسیاری از کارها سوق دهد، ولی در عین حال فرد باید بتواند برای هر کار و برنامه خود مقصد یا مقاصدی جزئی در نظر بگیرد. برای این منظور باید بداند هر فعالیّتی به کدام مقصد یا مقاصد جزئی حقیقی ختم می‌شود. برخی از این مقاصد را می‌توان به صورت زیر فهرست نمود:

- فهم قوانین هستی
- خیر رسانی به دیگران
- شکوفایی استعدادها و توانمندی‌های خود
- لهو و لعب نبودن فعالیّت‌ها
- انجام تکالیف دینی
- انجام واجبات
- ترک محرمات
- استفاده بهینه از فرصت‌ها

یکی از راه‌های ارزیابی درستی برنامه در حال انجام این است که فرد بداند هم‌پوشانی آن کار در مرحله فعلی‌اش، از جهت مطابقت آن با مقصد طراحی شده به چه میزان است.[1]

همچنین او باید بررسی کند که آیا مقصدی که انتخاب کرده است در کلیه امورات زندگی او جاری است؟ و آیا می‌تواند هر عمل خود را بر اساس آن مورد بررسی قرار دهد؟ به عنوان نمونه فردی را در نظر بگیرید که بر اساس مقصد اصلی خود تصمیم به انجام کاری دارد که لازم است با مشارکت دیگران همراه باشد. هر چند همنشینی او با دیگران در این کار برای او مقصد اصلی به شمار نمی‌آید، ولی در نظر داشتن این موضوع در راستای مقصد اصلی می‌تواند در موفقیت یا عدم موفقیت او تعیین کننده باشد.

همچنین باید فرد توان تعریف چشم‌انداز صحیح، منطقی و متناسب با نیروها و امکانات خود را داشته باشد و تمامی همّ خود را در جهت آن به کار بندد.

---

۱. سوره مبارکه اعراف، آیه۵۱: الّذینَ اتّخَذُوا دینَهُم لَهواً وَلَعِباً وَ غَرَّتهُمُ الحَیاةُ الدُّنیا فَالیَومَ نَنساهُم کَما نَسُوا لِقاءَ یَومِهِم هذا وَما کانُوا بِآیاتِنا یَجحَدُونَ / آنانی که دین خود را سرگرمی و بازیچه گرفتند و زندگی دنیا فریبشان داد، امروز آن‌ها را فراموش می‌کنیم همان‌طور که چنین روزی را فراموش کردند و آیات ما را انکار نمودند.

درنظرگرفتن انتها و غایت هر امر برای انسان سبب خواهد شد که وی بهترین عمل را در برنامه خود لحاظ نماید[1] که این یکی از کارکردهای مهم تدبّر است.[2]

* قال رَسُولُ الله ﷺ : فَإِنّي أُوصِيكَ إِذَا أَنتَ هَمَمتَ بِأَمرٍ فَتَدَبَّر عَاقِبَتَهُ فَإِن يَكُ رُشداً فَامضِهِ وَإِن يَكُ غَيّاً فَانتَهِ عَنه.[3]

هر وقت تصمیم به کاری گرفتی پایانش را خوب تأمل کن، اگر عیب و نقصی ندارد انجام بده و اگر در آن گمراهی و ضلالت است از آن خودداری کن.

ج) فعال کردن قوه تفکّر و تعقّل در رابطه با مقاصد(تدبّر)

طبیعی است برای مقصدسنجی لازم است از قوه تفکّر و تعقّل بهره گرفته و به گزاره‌های عقلی رجوع کرد، زیرا هرگاه سخن از سنجش و انتخاب مقصد است، پای عقل به میان می‌آید. تفکّر نیز حرکت‌دهنده تعقّل بوده و راه را برای تشخیص آن باز می‌کند. هرچه چرخه تفکّر کامل‌تر باشد تعقّل نیز توان تشخیص بهتری خواهد یافت و هر چه تعقّل بهتر صورت گیرد، تفکّر شفاف‌تر عمل خواهد کرد.[4]

بنابراین نقش عقل در مقصد گزینی عبارت است از:

- ارتباط گرفتن با گزاره‌های حقیقی (قوانین هستی)
- شناخت مقصد
- اولویت‌بندی کارها بر اساس مقصد تعیین شده

طرح این نکته لازم است که ابزار تعقّل در تمامی انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است. حال ممکن است انسان از این ابزار بهره‌مند شده و یا بی‌بهره بماند، بر همین اساس دو وضعیت کلی برای او متصور است:

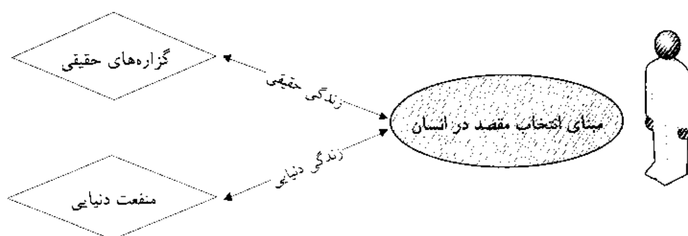
---

۱. سوره مبارکه فاطر، آیه۱۰: مَن كانَ يُرِيدُ العِزَّةَ فَلِلّهِ العِزَّةُ جَميعاً إِلَيهِ يَصعَدُ الكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالعَمَلُ الصّالِحُ يَرفَعُهُ وَالَّذينَ يَمكُرُونَ السَّيِّئاتِ لَهُم عَذابٌ شَديدٌ وَمَكرُ أُولئِكَ هُوَ يَبُورُ/ کسی که درپی کسب عزت درآید بداند که عزت همه‌اش نزد خدا است، وکلمه طیب به سوی او بالا می‌رود و عمل صالح آن را در بالا رفتن مدد می‌دهد وکسانی که با گناهان خود با خدا نیرنگ می‌کنند عذابی سخت دارند و مکر آنان بی نتیجه خواهد بود.

۲. جهت شناخت بهتر و دقیق‌تر مفهوم تدبر به کتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی و چگونگی» از همین مجموعه آثار مراجعه کنید.

۳. بحارالانوار، ج۶۸، ص۳۳۹

۴. برای مطالعه بیشتر و فهم دقیق‌تر رابطه میان تفکّر و تعقّل می‌توانید به کتاب‌های «پرورش تفکّر قرآنی» و «پرورش تفکّر بنیادی» از همین مجموعه آثار مراجعه کنید.



نمودار۸-۳. مبنای انتخاب در زندگی

بر اساس آیات قرآن و روایات وارده از اهل بیت عصمت و طهارت(ع)، مقصد حقیقی انسان چیزی نیست جز اینکه بفهمد خدا حق است و به لقای پرودگار خویش نایل شود.[۱] اینکه انسان چنین مقصدی را برای زندگی خود انتخاب کند، وی را ملزم می‌دارد که تك‌تك اعمال و برنامه‌هایش را با این مقصد هماهنگ کرده و به عبارتی با استفاده از این برنامه‌ها، قدم به قدم به سمت آنچه در انتهای دیدش مقرر کرده نزدیك‌تر شود. اینکه کدامیك از این مقاصد سردمدار زندگی فرد شود، بی‌شك تمام زندگی وی و حتی با جرأت می‌توان گفت تك‌تك لحظات حیات او را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. از آنجا که انسان دارای حیات دنیا و حیات آخرت است، می‌تواند برنامه‌های زندگی خود را با توجه به آن‌ها جهت‌گیری نماید.[۲]

د) شناسایی موانع انتخاب مقصدِ حقیقی و پرهیز از آن

مهم‌ترین مانع در انتخاب مقصد حقیقی را آیه مبارکه زیر بیان کرده است:

﴿ إِنَّ الَّذِينَ لاَيَرجُونَ لِقاءَنا وَرَضُوا بِالحَياةِ الدُّنيا وَاطمَأَنُّوا بِها وَالَّذِينَ هُم عَن آياتِنا غافِلُونَ أُولئِكَ مَأواهُمُ النّارُ بِما كانُوا يَكسِبُونَ.[۳]

آنانی که به ملاقات با ما دل نبسته‌اند و به زندگی دنیا دل خوش کرده و به آن مطمئن شده‌اند و آنانی که از آیات ما غافلند، هم آن‌ها جایشان به خاطر کارهایی که انجام داده‌اند، آتش است.

بر اساس این آیه و آیات و روایات دیگر، لحاظ نکردن موانع رسیدن به مقصد حقیقی عواقب بسیار شوم و دشواری را برای انسان همراه خواهد داشت.

---

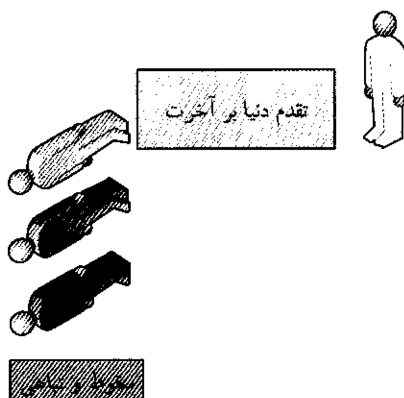
۱. سوره مبارکه فصلت، آیات ۵۳ و۵۴: سَنُرِيهِم ءَايَاتِنا فِي الآفاقِ وَفي أَنفُسِهِم حَتىَ يَتَبَيَّنَ لَهُم أَنَّهُ الحَقُّ أَوَلَم يَكفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلىَ كُلِّ شيَءٍ شَهِيدٌ * أَلاَإِنهُم فِي مِريَةٍ مِّن لِّقَاءِ رَبِّهِم أَلاَإِنَّهُ بِكلِّ شيَءٍ مُحِيطُ / به زودی آیات خود را در اطراف جهان و درون انسان‌ها نشان می‌دهیم تا برآنان روشن شود که خدا حق است. آیا این کافی نیست که پروردگارتو بر همه چیزگواه است؟ بدانید که آن‌ها درباره لقای پروردگارشان در تردید هستند و بدانید که خداوند به همه چیز احاطه دارد.

۲. سوره مبارکه عنکبوت، آیه ۶۴: وَما هذِهِ الحَياةُ الدُّنيا إِلّالَهوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدّارَ الآخِرَةَ لَهِيَ الحَيَوانُ لَوكانُوا يَعلَمُونَ / این زندگی دنیا جز بازیچه و سرگرمی چیزی نیست. زندگی واقعی خانه آخرت است، اگر مردم می‌فهمیدند.

۳. سوره مبارکه یونس، آیات ۷ و۸

* قال امیرالمؤمنین ﷺ: أَیُّهَا النَّاسُ إِنَّکُم إِن آثَرتُمُ الدُّنیَا عَلَی الآخِرَةِ أَسرَعتُم إِجَابَتَهَا إِلَی العَرَضِ الأَدنَی وَرَحَلَت مَطَایَا آمَالِکُم إِلَی الغَایَةِ القُصوَی یورد [تُورِدُ] مَنَاهِلَ عَاقِبَتُهَا النَّدَمُ وَتُذِیقُکُم مَا فَعَلَت بِالأُمَمِ الخَالِیَةِ وَالقُرُونِ المَاضِیَةِ مِن تَغَیُّرِ الحَالاتِ وَتَکَوُّنِ المَثُلَاتِ.[1]

ای مردم! اگر شما دنیا را مقدم بر آخرت بدارید، به سرعت متاع پست و بی‌ارزش را پذیرفته‌اید و مرکب‌های آرزوهایتان به سوی هدف‌های دور از دسترس می‌کوچد و شما را به آبشخورهایی وارد می‌کند که عاقبت آن پشیمانی است و آنچه را نسبت به گذشتگان و قرن‌های پیش، از تغییرها و گرفتاری‌های دشوار چشانده به شما می‌چشاند.



نمودار ۹-۳. اثرات تقدم دنیا بر آخرت

با توجه به مطالبی که در این فصل گذشت می‌توان نکات زیر را در خصوص موانع شناسایی مقصد حقیقی بیان کرد:

- هر مکر و بدی آدمی را به هلاکت و عذاب دچار می‌کند.[2]
- مبتلا شدن به ظاهر حیات دنیا انسان را از حیات آخرت دور ساخته و به عبارت دیگر برنامه‌ریزی بر مبنای هر کدام باعث دوری از برنامه‌ریزی بر مبنای دیگری می‌شود.[3]
- لهو و لعب و تفاخر و تکاثر جهت انسان را به حیات دنیا که رو به هلاکت است متمایل می‌کند.[4]

---

۱. بحارالأنوار، ج۷۵، ص۶۰

۲. سوره مبارکه فاطر، آیه ۱۰: مَن کانَ یُرِیدُ العِزَّةَ فَلِلَّه العِزَّةُ جَمیعاً إِلَیهِ یَصعَدُ الکَلِمُ الطَّیِّبُ وَالعَمَلُ الصَّالِحُ یَرفَعُهُ وَالَّذینَ یَمکُرُونَ السَّیِّئاتِ لَهُم عَذابٌ شَدیدٌ وَمَکرُ أُولئِكَ هُوَ یَبُورُ.

۳. سوره مبارکه روم، آیه۷: یَعلَمُونَ ظاهِراً مِنَ الحَیاةِ الدُّنیا وَهُم عَنِ الآخِرَةِ هُم غافِلُونَ.

۴. سوره مبارکه حدید، آیه۲۰: اعلَمُوا أَنَّمَا الحَیاةُ الدُّنیا لَعِبٌ وَلَهوٌ وَزِینَةٌ وَتَفاخُرٌ بَینَکُم وَتَکاثُرٌ فِی الأَموالِ وَالأَولادِ کَمَثَلِ غَیثٍ أَعجَبَ الکُفّارَ نَباتُهُ ثُمَّ یَهیجُ فَتَراهُ مُصفَرّاً ثُمَّ یَکُونُ حُطاماً وَفِی الآخِرَةِ عَذابٌ شَدیدٌ وَمَغفِرَةٌ مِنَ اللهِ وَرِضوانٌ وَمَا الحَیاةُ الدُّنیا ←

■ مبتلا شدن به لهو و لعب یا فعالیّت‌هایی که مقصد حق و مشخصی ندارد انسان را از آرامش و کنترل درونی دور می‌کند.[1]

نحوه انتخاب مقصد حقیقی

با توجه به آنچه بیان شد[2] شایسته است انسان برای انتخاب مقاصد حقیقی خود در زندگی، تلاش کرده و از راه‌های مناسبی کمك بگیرد.

الف) استفاده از وحی و روایات برای تشخیص مقاصد کلی و جزئی حقیقی

قرآن و روایات برای تمام لحظات زندگی افراد تعیین مسیر و مقصد نموده و مطالعه این کتاب عظیم مانند خواندن راهنمای دستگاهی با تمام جزئیات آن است.

﴿ لَقَد أَنزَلنا إِلَیکُم کِتاباً فیهِ ذِکرُکُم أَ فَلا تَعقِلُونَ.[3]

برای شما کتابی فرستادیم که ذکر و یاد شما (ویژگی‌های شما و سبب هدایتان) در آن است. آیا به عقل خود رجوع نمی‌کنید؟!

* قال امیرالمؤمنین علیه السلام: إِنَّ اللهَ سُبحَانَهُ لَم یَعِظ أَحَداً بِمِثلِ هَذَا القُرآنِ فَإِنَّهُ حَبلُ اللهِ المَتِینُ وَ سَبَبُهُ الأَمِینُ وَ فِیهِ رَبِیعُ القَلبِ وَ یَنَابِیعُ العِلمِ وَ مَا لِلقَلبِ جِلَاءٌ غَیرُهُ مَعَ أَنَّهُ قَد ذَهَبَ المُتَذَکِّرُونَ وَ بَقِیَ النَّاسُونَ أَوِ المُتَنَاسُونَ فَإِذَا رَأَیتُم خَیراً فَأَعِینُوا عَلَیهِ وَ إِذَا رَأَیتُم شَرّاً فَاذهَبُوا عَنهُ فَإِنَّ رَسُولَ اللهِ صلی الله علیه وآله وسلّم کَانَ یَقُولُ یَا ابنَ آدَمَ اعمَلِ الخَیرَ وَ دَعِ الشَّرَّ فَإِذَا أَنتَ جَوَادٌ قَاصِد.[4]

همانا خداوند سبحان کسی را به چیزی چون این قرآن پند نداده است، که قرآن ریسمان استوار خدا و وسیله ایمنی بخش است. در قرآن بهار دل و چشمه‌های دانش است و برای قلب جلایی جز قرآن نتوان یافت، به خصوص در جامعه‌ای که بیداردلان درگذشته و غافلان و تغافل کنندگان حضور دارند. پس هرجا که نیکی دیدید یاری کنید و هرگاه چیز بد و ناروایی مشاهده کردید دوری گزینید؛ زیرا پیامبر اسلام صلی

← إِلّا مَتاعُ الغُرُورِ. / بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمّل پرستی و فخرفروشی در میان شما و افزون طلبی در اموال و فرزندان است، همانند بارانی که محصولش کشاورزان را در شگفتی فرو می‌برد، سپس خشك می‌شود بگونه‌ای که آن را زردرنگ می‌بینی سپس تبدیل به کاه می‌شود! و در آخرت، عذاب شدید است یا مغفرت و رضای الهی و (به هر حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع فریب نیست!

۱. سوره مبارکه محمد صلی الله علیه و آله، آیه۳۶: إِنَّمَا الحَیاةُ الدُّنیا لَعِبٌ وَلَهوٌ وَإِن تُؤمِنُوا وَتَتَّقُوا یُؤتِکُم أُجُورَکُم وَلایَسئَلکُم أَموالَکُم. / زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی است و اگر ایمان آورید و تقوا پیشه کنید، پاداشهای شما را می‌دهد و اموال شما را نمی‌طلبد

۲. تا اینجا این مسأله مورد بررسی قرار داده شد که لازم است هر کسی برای زندگی خود مقصدی داشته باشد. این مقاصد یا حقیقی است و انسان را با انجام برنامه‌هایش ماندگار می‌نماید و یا دنیایی و غیرحقیقی است و انسان را مشغول برنامه‌هایی کرده که نتیجه مشخصی نداشته و تنها او را سرگرم می‌کنند.

۳. سوره مبارکه انبیاء، آیه ۷

۴. نهج البلاغه، ص ۲۵٤، خطبه ۱۷٦

الله علیه و آله همواره می‌فرمود: «ای فرزند آدم، کار نیک را انجام ده و کار بد را واگذار، اگر چنین کنی در راه راست الهی قرار خواهی داشت.»

ب) یادآوری مکرر مقاصد

داشتن پیش‌بینی از مقاصد برنامه‌ها و یادآوری آن‌ها می‌تواند انسان را نسبت به درنظرگرفتن آن‌ها هوشیار سازد. در این زمینه ادعیه معصومین﷩ بهترین وسیله برای هر زمان و مکان و در هر شرایطی است. زیرا نوعاً برای همه حالات ادعیه‌ای مأثور وارد شده است. برای مثال امام سجاد﵇ در هنگام ورود به ماه مبارك رمضان می‌فرمایند:

بار خدایا، از هرچه در این ماه ما را از آن منع کرده‌ای، به ما الهام کن و ما را به روزه داشتن یاری ده، آن سان که اعضای بدن خویش از معاصی تو بازداریم و در آنچه سبب خشنودی توست به کار داریم تا به هیچ سخن بیهوده گوش نسپاریم و به هیچ لهو و بازیچه ننگریم و به هیچ ممنوع دست نگشاییم و به سوی هیچ حرامی گام برنداریم و چیزی جز آنچه تو حلال کرده‌ای در شکم‌های خود جای ندهیم و زبانمان جز سخن تو نگوید و رنجی بر خود هموار نکنیم جز آنکه ما را به ثواب تو نزدیك سازد و کاری نکنیم جز آنچه ما را از عقاب تو در امان دارد. ای خداوند، در این ماه ما را موفق دار که به خویشاوندانمان نیکی کنیم و به دیدارشان بشتابیم و همسایگان‌مان را به بخشش و عطای خویش بنوازیم و اموالمان را از هرچه به ناحق بر آن افزوده‌ایم پیراسته داریم و با ادای زکات پاکیزه کنیم و با آنان که از ما گسیخته‌اند بپیوندیم و با آنکه در حق ما ستمی روا داشته به مقتضای انصاف رفتار کنیم و با آنکه با ما دشمنی ورزیده دوستی کنیم، جز آن کسان که به خاطر رضای تو با آنان دشمن شده‌ایم که با چنین دشمنی هیچ‌گاه سخن از دوستی نگوییم و همدل نشویم. ای خداوند، در این ماه ما را توفیق ده که به کردارهای پسندیده به تو تقرّب جوییم، آن سان که ما را از گناهان پاك داری و از بازگشت به اعمال ناشایست نگه داری تا هیچیك از ملائکه تو طاعتی به درگاهت نیاورد جز آنکه از طاعت ما کمتر باشد و در تقرّب به پایه تقرّب ما نرسد. [1]

---

۱ . صحیفة السجادیة، دعای چهل وچهارم، ص۲٦۸: الحمدُ لله الّذی هَدَانَا لَحمده، وَجعَلَنَا من أَهله لنَكُونَ لإحسَانِهِ مِنَ الشَّاكِرينَ، وَليَجزيَنَا عَلَى ذَلكَ جَزَاءَ المحسنينَ وَالحمدُ لله الّذي حَبَانَا بدِينه، وَاختَصَّنَا بملّته، وَسَبَّلَنَا فِی سُبُل إحسَانه لنَسلُكَهَا بمَنّه إِلَى رِضوَانه، حمداً يَتَقَبَّلُهُ منَّا، وَيرضَى بِهِ عَنَّا وَالحَمدُ لله الّذِي جَعَلَ من تلكَ السُّبُلِ شَهرَهُ شَهرَ رَمَضَانَ، شَهرَ الصِّيَام، وَ شَهرَ الإسلام، وَشَهرَ الطَّهُور، وَشَهرَ التَّمحيص، وَشَهرَ القيَامِ الَّذی أنزلَ فيه القُرآنُ، هُدىً لِلنَّاس، وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الهُدی وَالفُرقَانِ فَأَبَانَ فَضِيلَتَهُ عَلى سَائِرِ الشُّهُورِ بمَا جَعَلَ لَهُ مِنَ الحرُمَاتِ الموفُورَة، وَالفَضَائِلِ المشهُورَة، فَحَرَّمَ فِيهِ مَا أَحَلَّ فِی غيره إعظاماً، وَحجَرَ فِيهِ المَطَاعِمَ وَالمَشَارِبَ إكرَاماً، وَجعَلَ لَهُ وَقتاً بَيِّناً لايجيزُ - جَلَّ وَعَزَّ - أَن يُقَدَّمَ قَبلَهُ، وَلايَقبَلُ أَن يُؤَخَّرَ عَنهُ. ⟵
⟶ ثُمَّ فَضَّلَ لَيلَةً وَاحِدَةً مِن لَيَاليِه عَلَى لَيَالِی أَلفِ شَهرٍ، وَسَمَّاهَا لَيلَةَ القَدرِ، تَنَزَّلُ المَلائكَةُ وَالرُّوحُ فِيها بِإِذنِ رَبِّهِم مِن كُلِّ

ج) ارزیابی مقاصد فعالیّت‌ها

نیاز انسان به مقصد او را وادار می‌کند تا نسبت به مقاصدی که به صورت خواسته یا ناخواسته پذیرفته است بی‌تفاوت نباشد، بنابراین لازم است هرچند وقت یکبار، خود را در معرض ارزیابی قرار داد.

سؤال از مقاصد

برای ارزیابی مقاصد می‌توان با سؤال شروع کرد. به این صورت که فرد از خود سؤال کند: به راستی چگونه می‌توان مقصد حقیقی را برای برنامه‌های خود انتخاب کرد؟ آیا آنچه تاکنون انتخاب شده مقصد حقیقی بوده است؟ آیا مقاصد نسبت به هم دارای رتبه و درجه هستند؟

پرورش کارایی ۳- ۳

برای انجام مرحله یاد شده می‌توان فعالیت زیر را انجام داد:

۱. تهیه فهرستی از کارهای مهمی که در حال انجام آن هستیم.

۲. پاسخ دادن به سوالات زیر در مورد هر یک از کارها

این کار برای چیست؟

اگر انجام شود چه نتایجی دارد؟

اگر انجام نشود چه نتایجی خواهد داشت؟

مشوق‌های انجام این کار چه چیزی‌هایی بوده است؟

أمر سلامٌ، دَائِمُ البَرَكَةِ إِلى طُلُوعِ الفَجرِ عَلى مَن يَشاءُ مِن عِبادِهِ بِمَا أَحكَمَ مِن قَضَائِهِ. اللهمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَأَلهِمنَا مَعرِفَةَ فَضلِهِ وَإِجلَالَ حُرمَتِهِ، وَالتَّحَفُّظَ مِمَّا حَظَرتَ فِيهِ، وَأَعِنَّا عَلى صِيَامِهِ بِكَفِّ الجَوَارِحِ عَن مَعَاصِيكَ، وَاستِعمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُرضِيكَ حَتَّى لَانُصغِيَ بِأَسمَاعِنَا إِلى لَغوٍ، وَلَانُسرِعَ بِأَبصَارِنَا إِلَى لَهوٍ وَحَتَّى لَانَبسُطَ أَيدِيَنَا إِلَى مَحظُورٍ، وَلَانَخطُوَ بِأَقدَامِنَا إِلَى مَحجُورٍ، وَحَتَّى لَاتَعِيَ بُطُونُنَا إِلَّامَا أَحلَلتَ، وَلَاتَنطِقَ أَلسِنَتُنَا إِلَّابِمَا مَثَّلتَ، وَلَانَتَكَلَّفَ إِلَّامَا يُدنِي مِن ثَوَابِكَ، وَلَانَتَعَاطَى إِلَّاالَّذِي يَقِي مِن عِقَابِكَ، ثُمَّ خَلِّص ذَلِكَ كُلَّهُ مِن رِئَاءِ المُرَائِينَ، وَسُمعَةِ المُسمِعِينَ، لَانُشرِكُ فِيهِ أَحَداً دُونَكَ، وَلَانَبتَغِي فِيهِ مُرَاداً سِوَاكَ. اللهمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَقِفنَا فِيهِ عَلَى مَوَاقِيتِ الصَّلَوَاتِ الخَمسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي حَدَّدتَ، وَفُرُوضِهَا الَّتِي فَرَضتَ، وَوَظَائِفِهَا الَّتِي وَظَّفتَ، وَأَوقَاتِهَا الَّتِي وَقَّتَّ وَأَنزِلنَا فِيهَا مَنزِلَةَ المُصِيبِينَ لِمَنَازِلِهَا، الحَافِظِينَ لِأَركَانِهَا، المُؤَدِّينَ لَهَا فِي أَوقَاتِهَا عَلَى مَا سَنَّهُ عَبدُكَ وَرَسُولُكَ- صَلَوَاتُكَ عَلَيهِ وَآلِهِ- فِي رُكُوعِهَا وَسُجُودِهَا وَجَمِيعِ فَوَاضِلِهَا عَلَى أَتَمِّ الطُّهُورِ وَأَسبَغِهِ، وَأَبيَنِ الخُشُوعِ وَأَبلَغِهِ. وَوَفِّقنَا فِيهِ لِأَن نَصِلَ أَرحَامَنَا بِالبِرِّ وَالصِّلَةِ، وَأَن نَتَعَاهَدَ جِيرَانَنَا بِالإِفضَالِ وَالعَطِيَّةِ، وَأَن نُخَلِّصَ أَموَالَنَا مِنَ التَّبِعَاتِ، وَأَن نُطَهِّرَهَا بِإِخرَاجِ الزَّكَوَاتِ، وَأَن نُرَاجِعَ مَن هَاجَرَنَا، وَأَن نُنصِفَ مَن ظَلَمَنَا، وَأَن نُسَالِمَ مَن عَادَانَا حَاشَى مَن عُودِيَ فِيكَ وَلَكَ، فَإِنَّهُ العَدُوُّ الَّذِي لَانُوَالِيهِ، وَالحِزبُ الَّذِي لَانُصَافِيهِ. وَأَن نَتَقَرَّبَ إِلَيكَ فِيهِ مِنَ الأَعمَالِ الزَّاكِيَةِ بِمَا تُطَهِّرُنَا بِهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَتَعصِمُنَا فِيهِ مِمَّا نَستَأنِفُ مِنَ العُيُوبِ، حَتَّى لَايُورِدَ عَلَيكَ أَحَدٌ مِن مَلَائِكَتِكَ إِلَّادُونَ مَا نُورِدُ مِن أَبوَابِ الطَّاعَةِ لَكَ، وَأَنوَاعِ القُربَةِ إِلَيكَ.

اگر تشویقی رخ ندهد این برنامه ادامه پیدا می‌کند یا خیر؟ان

با انجام این کار، به چه میزان بر خودم و صفاتم واقف شده و نسبت به شناخت پیدا می‌کنم؟

به واسطه این کار چه صفاتی از خداوند بر من آشکار خواهد شد؟

با انجام این کار چه بُعدی از قوانین هستی برایم واضح می‌شود؟

با پاسخ به این سؤالات، به صورت کلی می‌توان این نکته را بررسی کرد که آیا برای این برنامه‌ای که درنظرگرفته‌ایم مقصدی معین شده و ضمنا مقصد مورد نظر در کدام دسته از انواع آن جای دارد.

هـ) توجه به مقصد حقیقی و اصلی و اولویت‌بندی مقاصد متناسب با آن

بر اساس آنچه گذشت بیان این نکته حائز اهمیت است که اگر انسانی در زندگی دنیا، مقصد حقیقی را به عنوان غایت حیاتش انتخاب نماید، این مقصد به طور طبیعی دارای مقاصدی بوده که در طول یکدیگر قرار گرفته‌اند و در مسیر آن مقصد کلی که در نهایتِ مقاصد طولی واقع شده است، مقصدهای جزئی دیگری موجود است که تلاش فرد، دستیابی به هر یك از این مقاصد را محقق می‌سازد.

* قال امیرالمؤمنین ؑ: مَن طَلَبَ شَيئاً نَالَهُ أَوبَعضَه.[1]

انسان در دنیا به هر آنچه بخواهد و یا به قسمتی از آن می‌رسد.

پرورش کارایی۴-۳. یک عمل و مقاصد گوناگون

در عملیاتی قرار بر این بوده که یکی از مناطقی که به دست دشمن بَعثی محاصره شده بود بازپس گرفته شود. بعد از جنگی سخت و طولانی، بدون اینکه محاصره دشمن شکسته شود لشکر مجبور به عقب نشینی شده و برای تجدید قوا از جنگ باز می‌گردند. فردی از این لشکر به دلیل بررسی‌های متعددی که در زمینه پیروزی داشته و در این مسیر بسیار تلاش و مجاهده کرده با خود محاسبه می‌کند که به آنچه که مقصد خود قرار داده‌ام نرسیدم و احساس غبن و خسارت می‌کند.

فردی به دلیل قرب الهی، حرف شنوی از ولی و اجرای حکم خدا در جبهه نبرد حق علیه باطل حضور پیدا کرده است. در این عملیات قرار بر این بوده که یکی از مناطقی که به دست دشمن بَعثی محاصره شده بود بازپس گرفته شود. بعد از جنگی سخت و طولانی، بدون این‌که محاصره دشمن شکسته شود لشکر مجبور به عقب نشینی شده و برای تجدید قوا از جنگ باز می‌گردند. این فرد با خود مکرر یادآور می‌شود، به شکست محاصره و فتحی که بنا بود رخ دهد دست پیدا نکردم اما قصد مهم‌تر و کلی‌تر برایم حرف شنوی از ولی بود، که به لطف خدا محقق شد. پس من در این راه پیروز شده‌ام و از این بابت خداوند را شکر می‌کنم.

با مقایسه این دو نمونه چه فهمی از مطلب بیان شده در ذهنتان تجلی می‌نماید؟

برنامه‌های انسان با ارتقای نگرش او نسبت به مقصدش، دارای ارزش بیشتری می‌شود. بالا

[1] ۱ . نهج البلاغه، حکمت۳۸۶

رفتن علم، بینش و شناخت در رابطه با مقصد منجر به ارتقای سطح کمی و کیفی برنامه‌های انسان می‌شود؛ همچنین خالص شدن نگاه از شائبه‌های خودپرستی و شرك، منجر به نزاهت و طهارت کلیه برنامه‌های انسان از شرك شده، او را به حقیقت اخلاص راهنمایی می‌کند.

پرورش کارایی۵-۳. مقصد سنجی

برای تمرین در مقصد سنجی خود می‌توانید جدول زیر را تکمیل نمایید:

نمونه فعالیّت	قصد آنی و لحظه‌ای	انگیزه قصد کردن	قصد کلی
غذا خوردن	سیر شدن	توانمند شدن	قدم برداشتن در راه خدا

پرورش کارایی۶-۳. مقصد در فعالیّت‌های روزانه

به صورت تقریبی محاسبه کنید چند درصد از فعالیّت‌تهای روزانه شما دارای مقاصد لحظه‌ای، کلی و انگیزه قصد است؟

قصد آنی و لحظه‌ای	انگیزه قصد کردن	قصد کلی

اگر بین اعداد فوق ناهماهنگی وجود دارد آن را بر چه اساسی می‌توان تحلیل کرد؟

پرورش کارایی۷-۳. چه میزان از برنامه انسان دارای مقصد است.

الف) فهرستی از فعالیّت روزانه خود را بنویسید. (حداقل همه فعالیّت‌های یك روز خود را به عنوان نمونه بنویسید.)
ب) در مقابل فهرست فوق، میزان ساعاتی را که به هر کدام اختصاص داده‌اید بنویسید تا تکلیف ۲۴ ساعت روزانه مشخص شود.

ج) در بین برنامه‌های فوق، برنامه‌های غیر روزمره‌ای را که برایتان مفید بوده با علامت ضربدر مشخص کنید. از ۲٤ ساعت، چند ساعت را می‌توانید به عنوان برنامه مفید تعیین کنید.
د) چند فعالیّت از فعالیّت‌های مفید خود را در جدول زیر یادداشت کرده، مقصد یا مقاصدی که برای آن‌ها درنظرگرفته‌اید را بنویسید. فعالیّت مقصد یا مقاصد درنظرگرفته شده
هـ) با یك بررسی اجمالی در سایر روزهای خود، میزان انطباق آن روزها را با برنامه استخراج شده برای یك روز به عنوان نمونه(سؤالات الف تا دال) مورد بررسی قرار دهید: ۱.برنامه روزهای دیگر با آن تطابق و تشابه کمی دارد. ☐ ۲.برنامه روزهای دیگر تا حدودی با آن منطبق است. ☐ ۳.سایر روزها نیز مشابه برنامه‌های ذکر شده است. ☐ در صورت انتخاب گزینه ۱ بهتر است فهرست برنامه‌های دو روز دیگر را نیز استخراج کرده عیناً به سؤالات مربوطه جواب داده و از مجموع ۳ روز، جواب سؤال بعدی را اعلام کنید، و در صورت انتخاب گزینه ۲ بهتر است برنامه‌های یك روز دیگر را انتخاب نموده، سپس به سؤال بعدی پاسخ دهید.
و) در مجموع درصد موفقیت خود را در داشتن برنامه چگونه ارزیابی می‌کنید؟ خیلی☐ضعیف☐ضعیف☐متوسط☐کمی خوب☐خوب☐خیلی خوب☐عالی☐بسیار عالی☐

پرورش کارایی ۸-۳. برنامه‌ریزی آینده‌نگر

چه برنامه‌ای برای آینده خود دارید؟ مقاصد آن را نوشته و تحلیل نمایید.

برنامه آینده	قصد حقیقی	مقصد کلی	قصد جزئی



قصد، عزم و اراده

قد علمتُ أن زادَ الرّاحِلِ اليك عزمُ إرادَه يختارُكَ بها وَ يصيرُ بها إلى مَا يوَدِّي إليكَ اللهم و قَد نادَاكَ بعَزم الإرادَه قَلبِي

به یقین دانسته ام که تنها توشه مسافر به سوی تو استواری ارادهای است که بدان تو را برگزیند و به آنچه تو میپسندی پیش میرود پروردگارا! من نیز تو را قلباً با استواری ارادهام خواندهام.

امام حسن عسکری علیه‌السلام

منهاج النجاح فی ترجمه مفتاح الفلاح ص۱۰٦

۱. بررسی مراحل اجرای تصمیم‌ها در زندگی

یکی از ویژگی‌های انسان برخورداری او از قوه تصمیم‌گیری و اجرایی نمودن تصمیم‌ها است. بنابراین انسان پس از انتخاب کاری، می‌تواند خود را نسبت به انجام یا ترك آن ملزم نموده و برای اجرا شدن خواست و تصمیم خود، مقدمات تحقق یا عدم وقوع آن را فراهم سازد. فراهم کردن شرایط و لوازم تحقق خواست و تصمیم، به صفات درونی فرد و نیز به مهیا شدن شرایطی در خارج وابسته است و در صورت عدم تدارك آن‌ها، طبیعی است که خواست فرد تحقق نیابد. در نتیجه روشن است که بین خواست و انجام شدن آن، فاصله وجود دارد. این موضوع به قدری واضح است که هر فردی می‌تواند آن را در بسیاری از فعالیّت‌ها و برنامه‌های خود و دیگران مشاهده نماید. امیرالمؤمنین﷣ آن را به عنوان شیوه خداشناسی معرفی نموده‌اند.

* عن أبی عبد الله ﷣ قال: سمعت أبی یحدّث عن أبیه ﷣ : أنّ رجلاً قامَ إلی أمیرِ المؤمنین ﷣ فقال: یا أمیر المؤمنین! بما عَرفتَ ربَّك؟ قال بِفَسخ العزم(العزائم) ونَقض الهِمَم؛ لمّا أن هَمَمتُ فَحالَ بینی و بینَ هَمّی و عَزَمتُ فخالفَ القضاءُ عزمی علمتُ أنّ

المُدبّرَ غیری، قال: فبماذا شَکرتَ نعماءَه؟ قال: نَظَرتُ إلی بلاءٍ قد صَرَفه عَنّی و أبلی به غیری، فعلمت أنّه قد أنعم علیّ فشَکَرتُه، قال: فبماذا أحبَبتُ لقاءَه؟ قال: لمّا رأیتُه قد اختارَ لی دینُ ملائکتِه و رسلِه و أنبیائِه علمتُ أنّ الّذی أکرَمَنی بهذا لیس ینسانی فأحببتُ لقاءَه.[1]

مردی برخاست و گفت: یا امیرالمؤمنین! پروردگارت را به چه وسیله شناختی؟ حضرت فرمودند: به وسیله به هم خوردن تصمیم‌ها و شکستن همت‌ها که چون به کاری همت گماشتم میان من و کار مورد علاقه‌ام فاصله ایجاد شد و چون تصمیم گرفتم و قضای الهی برخلاف تصمیم من جاری شد، دانستم که تدبیر دیگری در کار است. عرض کرد: به چه جهت نعمت‌های خداوند را شکرگزاری می‌کنید؟ حضرت فرمودند: در بلاهایی که از من بازداشته و دیگری را به آن مبتلا ساخته خوب دقت کردم، دانستم که خداوند بر من انعام فرموده، سپاس گزارش شدم، عرض کرد: از چه رو خدا را دوست دارید؟ فرمودند: از این رو که آیین فرشتگان و فرستادگان و پیغمبران خود را برای من برگزید، دانستم کسی که مرا اینچنین گرامی می‌دارد فراموشم نخواهد کرد و به همین جهت دوستدار دیدارش شدم.

بدین ترتیب انسان برای انجام یا عدم انجام عملی و یا تحقق خواستی، نیازمند دو مرحله اصلی تصمیم‌گیری و اجراست. مرحله تصمیم‌گیری با قوه ادراك و مرحله اجرا با قوه فعل صورت می‌گیرد.

قوه فعل پس از جمع‌بندی و به نتیجه رسیدن نسبت به خواستی، شرایط اجرای آن را در درون و بیرون فرد بررسی نموده و با سنجش موقعیت، به عملی شدن خواست توجه می‌کند. بنابراین از یك سو به ادراك و از سوی دیگر به عمل (که همان بروز یك کار در خارج است) متصل است. این موضوع در روایت زیر به خوبی مشخص شده، زیرا با معرفی «فعل اللّه»، امکان بازشناسی و تشخیص مابقی را به انسان می‌دهد.

* قُلتُ لِأبی الحسن ﷺ : أَخبِرنی عَنِ الإرادَةِ مِنَ اللهِ تَعالی وَمِنَ الخَلق. فَقالَ الإرادَةُ: مِنَ المَخلُوقِ الضَّمیرُ وَمَا یَبدُو لَهُ بَعدَ ذَلِكَ مِنَ الفِعلِ وَاما مِنَ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ فَإرَادَتُهُ إحدَاثُهُ لاغَیرُ ذَلِكَ لِأنَّهُ لایُرَوِّی وَلایَهُمُّ وَلایَتَفَکَّرُ وَهَذِهِ الصِّفَاتُ مَنفِیَّةٌ عَنهُ وَهِیَ مِن صِفَاتِ الخَلقِ فَإرَادَةُ اللهِ تَعَالی هِیَ الفِعلُ لاغَیرُ ذَلِكَ یَقُولُ لَهُ کُن فَیَکُونُ بِلا لَفظٍ وَلانُطقٍ بِلِسَانٍ وَلاهِمَّةٍ وَلاتَفَکُّرٍ وَلاکَیفَ کَذَلِكَ کَما أَنَّهُ بِلاکَیفٍ.[2]

به امام موسی کاظم ﷺ عرض کردم که فرق میان اراده خالق و اراده مخلوق چیست؟ فرمود اراده مخلوق از درون اوست و پس از آن در فعل او (قصد و نیتش) آشکار می‌شود. اما اراده خداوند همان احداث و ایجاد اوست نه غیر آن، زیرا او نسبت به یک کار نظر و دقت نمی‌کند و جوانب آن را نمی‌سنجد و نسبت

---

۱. خصال، ج۱، ص۳۳

۲. عیون اخبارالرضا ﷺ ، ج۱، ص۱۱۹

به آن قصدی نمی‌کند و اندیشه نمی‌نماید. چه اینکه همه این صفات نفی شده و در او وجود ندارد و اینها از صفات مخلوق است. پس اراده حق‌تعالی عین فعل اوست نه غیر آن، چون بگوید، ایجاد می‌شود، بدون اینکه لفظی به کار رود و یا سخنی بگوید و یا همّ و تفکّری داشته باشد، زیرا او بدون کیفیت و چگونگی است.

۱-۱. بررسی واژگان مربوط به مراحل اجرای تصمیم‌ها

برای بررسی مراحل اجرای تصمیم‌گیری‌ها به واژگان زیر توجه کنید:

طلب: چنانچه گذشت، تأثیر درونی فرد نسبت به نیاز و رفع آن است که موجب ایجاد خواستی در او می‌شود. این خواست ممکن است بر اساس نیازی واقعی یا کاذب شکل بگیرد.[۱]

❊ قال رسول الله ﷺ: من طلب شیئا وجِدُّ وَجَدَ.[۲]

هر که چیزی طلب نماید و بر او جدّیت داشته باشد، بیابد.

اراده: به معنای طلب با اختیار و انتخاب است و از لوازم آن، آمد و شد کردن، دیدن، حالت اضطراب و آرامش نداشتن است تا اینکه کار انتخاب شود.[۳]

❊ قال رسول الله صلی الله علیه وآله و سلم: مَن أرادَ السّلامةَ فلیَحفَظ ما جَری به لسانُه ولیُخرِس مَا انطَوی عَلَیه جَنانُه ولیُحسِن عملَه ولیُقصِّر أَملهَ[۴].

هر که سلامت خواهد مراقب گفتار خویش باشد و هر چه در دل دارد را به زبان نیاورد، عمل خود را نیک کند و آرزویش را کوتاه نماید.

پرورش کارایی ۱-۴. لوازم اراده

لوازم «اراده» را با توجه به این روایت مطرح شده، یادداشت کنید.

---

۱. بیشتر موضوع طلب در مقصد مطرح شد.

۲. نهج الفصاحة، ص۷۷٦

۳. التحقیق، ج٤، ص۲٦۹، ماده «إرادة»: الطلب مع الإختیار والانتخاب. ومن لوازم هذا المعنی فی الخارج الذهاب و المجیء والنظر والتردّد وحالة الاضطراب وعدم الطمانینة حتّی یختار. والفرق بین الرود والإرادة والمراودة: أنّ الرود حالة الطلب حتّی یختار وعلی هذا یطلق الرائد لمن کان فی صدد الطلب والتحقیق والاختیار ولما هو مظهر التردّد ووسیلة الدوران کعود الرحی. وأمّا الارادة: فهو إفعال ویدلّ علی قیام الفعل بالفاعل وصدوره منه، فانّ النظر الی جهة الصدور وهذا المعنی انّما یتحقّق فی مقام فعلیّة الطلب والاختیار. وأمّا المراودة فهو مفاعلة ویدلّ علی استمرار الفعل ومداومته.

٤. نهج الفصاحة، ص۷۷٥

قصد: فرد پس از خواستن و اراده چیزی، به تحقق آن توجه می‌نماید که به آن قصد گویند.[۱]

* قال علی ﷺ : لَیسَ بِحَکِیم مَن قَصَدَ بِحَاجَتِهِ غَیرَ حَکِیمٍ.[۲]

کسی که برای نیاز خود به غیر حکیمٌ رجوع کند، حکیم نیست.

همین که فردی درد خود را متوجه بشود برای درمان آن به سمت اسبابی که او را یاری نمایند نیل می‌کند، این توجه به راه رفع نیاز را قصد گویند که می‌تواند درست بوده و یا به سمت نادرستی پیش برود.

عزم: به قصد قطعی برای انجام کاری عزم گویند. استمرار عزم است که منجر به تحقق عمل خواهد شد،[۳] همچنین به واسطه عزم است که پایداری و استمرار در فعالیّت‌ها میسر می‌شود.[٤] از این جهت که صبر، امر دشواری برای نفس است، عزم را به عنوان لازمه صبر نیز در نظر گرفته‌اند.[٥]

بنابراین اینکه فرد قصدش را استمرار داده و در راهش پایداری نماید و این امر اسباب تحقق عملی برنامه را ایجاد کند، عزم صورت گرفته است.

همّ: وقتی عزم به مرحله اجرا نزدیك می‌شود به آن همّ گویند.[٦]

* عَن زُرَارَةَ عَن أَحَدِهِمَا ﷺ قَالَ: إِنَّ اللهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَی جَعَلَ لِآدَمَ فِی ذُرِّیَّتِهِ مَن هَمَّ بِحَسَنَةٍ وَلَم یَعمَلهَا کُتِبَت لَهُ حَسَنَةٌ وَمَن هَمَّ بِحَسَنَةٍ وَعَمِلَهَا کُتِبَت لَهُ بِهَا عَشراً وَمَن هَمَّ

---

۱ . التحقیق، ج۹، ص۲٦۹، ماده «قصد»: هو توجّه الی عمل و إقدام فی عمل، فهو مرحلة أخیرة من الإرادة قریبة من العمل. القصد: العدل.

التحقیق، ج۹، ص۲٦۹: الفرق بین القصد والإرادة: أنّ قصد القاصد مختصّ بفعله دون فعل غیره والإرادة غیر مختصّة بأحد الفعلین دون الآخر والقصد أیضا إرادة الفعل فی حال إیجاده فقط وإذا تقدّمته بأوقات لم یسمّ قصدا، ألاتری انّه لایصحّ أن تقول: قصدت أن أزورك غدا. والفرق بین القصد والنحو: أنّ النحو قصد الشیء من وجه واحد، یقال نحوته إذا قصدته من وجه واحد.

۲ . غررالحکم، ص٤۳٦

۳ . التحقیق، ج۸، ص۱۲۰، ماده«عزم»: هو القصد الجازم، أی مرتبة شدیدة من القصد و هو قبل الإرادة. والقصد الجازم هو الشدید الأکید کیفا وامتدادا و دواما بحیث یوجب تحقّق ارادة العمل واستدامته. والعزم فی الفرائض والوظائف من أهمّ الأمور و هو یتحصّل من الایمان القاطع و ما لم یبلغ الایمان حدّ الثبوت والیقین: لایتحصّل العزم. فالتزلزل والاضطراب و التخلّف والنقض والتردّد والمساهلة کلّها من آثار ضعف الایمان و عدم حصول الیقین. والاجتهاد والصبر والاستقامة من لوازم العزم وآثاره.

٤ . سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱٥۹: فَإِذا عَزَمتَ فَتَوَکَّل عَلَی الله.

سوره مبارکه شوری، آیه٤۲: وإِنَّ ذلِكَ لَمِن عَزمِ الأُمور.

٥ . ترجمه المیزان، ج١٤، ص۳۰۷

٦ . التحقیق، ج۱۱، ص۲۸٦، ماده «همّ»: هو العزم علی فعل مع شروع فی مقدّماته.

بِسَيِّئَةٍ وَلَم يَعمَلهَا لَم تُكتَب عَلَيهِ سَيِّئَةٌ وَمَن هَمَّ بِهَا وَعَمِلَهَا كُتِبَت عَلَيهِ سَيِّئَة.[۱]
زراره از یکی از دو امام باقر و یا صادق ﷺ نقل کرد که فرمودند: همانا خدای تبارک و تعالی برای آدم در فرزندانش مقرر ساخته که هر که همّ کار نیکی داشته باشد و آن کار را نکند، برای او یک حسنه نوشته شود، و هر که همّ کار نیکی داشته باشد و آن را انجام دهد، برای او ده حسنه نوشته شود، و هر که همّ کار بد را داشته باشد و آن را نکند بر او نوشته نشود و هر که همّ آن را داشته باشد و انجام دهد، یک گناه برای او نوشته شود.

نیّت: وقتی به جنبه‌های درونی و قلبی قصدی نظر شود به آن نیت گفته می‌شود. در این حالت قصد فرد با باوری که نسبت به کاری دارد آمیخته است.[۲] اهمیت این واژه از آن جهت است که بیان کننده وضعیت واقعی هر قصدی است، زیرا هر قصد از باور انسان نشأت می‌گیرد و نشان دهنده سریره و باطن هر انسانی است.[۳و۴]

* قال علی ﷺ : حُسنُ النِّيَّةِ جَمَالُ السَّرَائِر.[۵]
نیکی نیت، زیبایی باطن‌هاست.

همچنین نیت، مبنا، ریشه و اساس عملی است که از انسان سر می‌زند.

* قال علی ﷺ : النِّيَّةُ أَسَاسُ العَمَل.[۶]
نیت اساس عمل است.

همچنین اگر بنا باشد که صلاح عملی ارزیابی شود، می‌توان از نیتی که منجر به انجام آن شده است این سنجش را به جا آورد.

* قال علی ﷺ : صَلَاحُ العَمَلِ بِصَلَاحِ النِّيَّة.[۷]
صلاح عمل وابسته به صلاح نیت است.

۲-۱. یقین و ایمان شرط لازم برای صحت تصمیم‌گیری‌ها

پشتوانه هر عمل و برنامه‌ای در زندگی انسان، نوعی علم و آگاهی است، هر چند این آگاهی ناقص و یا اشتباه باشد. بنابراین بخش مهمی از نواقص فرد در عمل، برنامه و برنامه‌ریزی، به آگاهی‌های او مربوط می‌شود.

هرچه انسان بتواند به علم قطعی که به یقین معروف است دست پیدا کند، به عمل، برنامه و

---

۱. الکافی، ج۲، ص۴۲۸
۲. التحقیق، ج۱۲، ص۳۰۶، ماده «نیّت»: هو القصد القلبیّ الباطنیّ للفعل متقدّما بأوقات قلیلة أوکثیرة.
۳. العین، ج۸، ص۳۹۴، ماده «النیّة»: ما ینوی الإنسان بقلبه من خیر أوشر.
۴. به مبانی وروایات جهش سوم از همین کتاب مراجعه شود.
۵. غرر الحکم، ص۹۲
۶. غرر الحکم، ص۹۲
۷. غرر الحکم، ص۹۲

برنامه‌ریزی محکم‌تری دست می‌یابد؛ زیرا نتیجه آن، تصمیم‌های قطعی و یقینی است و انسان طبعاً به تصمیم‌های قطعی گرایش بیشتری دارد.

برای آگاه شدن و استفاده از این آگاهی، لازم است که شك و تردید انسان در آن زمینه کمرنگ شود، اینگونه که هرچه تلاش برای آگاه شدن و رسیدن به یقین بیشتر شود شك نیز کمتر خواهد شد.

* قال علی ﷺ : کُلُّ مَا خَلَا الیَقِینَ ظَنٌّ وَشُکُوك.[1]

نسبت به هر موضوعی که یقین نباشد، ظن و شک وجود دارد.

امکان دارد انسان در زندگی خود به امور متعددی مشغول باشد، اما بهترین این برنامه‌ها، آن است که آگاهی و علم فرد به انجام، نحوه انجام و چرایی انجامش از سر یقین باشد.

* قال علی ﷺ : خَیرُ الأُمورِ مَا أَسفَرَ عَنِ الیَقِینِ.[2]

بهترین برنامه‌ها و فعالیّت‌ها، آن برنامه‌ای است که از یقین برخاسته باشد.

این آگاهی، علم و یقین می‌آورد و یقین نیز انسان را بر انجام کار مصمم نموده و بدی‌ها و اشتباهات را از وی دور می‌سازد. هر چه این یقین بیشتر و حقیقی‌تر باشد، دوری از خطاها نیز عمیق‌تر و حقیقی‌تر خواهد بود.

* قال علی ﷺ : لَاخَیرَ فِی عَمَلٍ إِلَّامَعَ الیَقِینِ وَالوَرَعِ.[3]

بهره و خیری در هیچ عملی نیست مگر آنکه با یقین و تقوا همراه باشد.

در اثر علم یقینی، فرد آن علم را پذیرفته و به مرحله ایمان و باور درونی نایل می‌شود و با پذیرش علم، راه برای مراحل اجرای تصمیم‌ها هموار می‌شود.[4] هرچه یقین و ایمان در فرد نسبت به موضوعی بیشتر شود، در اجرای آن مصمم‌تر و قاطع‌تر خواهد شد. در همین راستا هر عمل صالحی که انجام می‌گیرد، شدت قوّت دلیل انجام آن، از شدت ایمان برخاسته از یقین حاصل خواهد شد.

* قال علی ﷺ : بِالإِیمَانِ یُستَدَلُّ عَلَی الصَّالِحَاتِ.[5]

اعمال و برنامه‌های صالح، به اعتبار ایمان اطلاق صلاح می‌یابند.

---

۱. غررالحکم، ص۶۲

۲. غررالحکم، ص۶۲

۳. غررالحکم، ص۱۵۶

۴. برای مطالعه بیشتر، به فصل «عاقبت‌گرایی» ازکتاب «تدبر؛ چیستی، چرایی وچگونگی» رجوع شود.

۵. غررالحکم، ص۸۶

۳-۱. نحوه اجرای تصمیم‌های مهم در زندگی

تصمیم‌هایی که لازم است در زندگی اتخاذ شود با هم متفاوت بوده، برخی نسبت به برخی مهم‌تر، سخت‌تر و با شرایط خاص‌تر هستند. لذا برخی از تصمیم‌ها به لحاظ صرف هزینه و انرژی نسبت به سایر تصمیم‌ها مستلزم پرداخت هزینه بیشتری می‌باشند. صرف نظر از اینکه لازم است هر فرد، متناسب با نفعی که از برنامه عاید او می‌شود هزینه کند، مسلماً انجام تصمیم‌های پرهزینه و با انرژی بالا، نیازمند قصدی قوی‌تر و همتی بیشتر خواهد بود.

طبیعی است هر چه مقصد فرد بزرگ‌تر و مطلوب او با ارزش‌تر باشد، به قصد و طلبی قوی‌تر نیازمند است و برای قصد و طلب قوی‌تر، یقین و ایمان بیشتری لازم دارد.

به این مرحله از قصد که باید با یقین و ایمان قاطع همراه باشد تا برنامه‌ها و تصمیم‌ها به مرحله اجرا برسند، عزم گفته می‌شود. بنابراین می‌توان گفت عزم در برنامه‌ها و امور، مرحله‌ای است که به سادگی به دست نمی‌آید و فرد باید از پشتوانه علمی و ایمانی کافی برخوردار باشد.[1]

* قال علی ﷺ : وَلَكِنَّ اللهَ سُبحَانَهُ جَعَلَ رُسُلَهُ أُولِی قُوَّةٍ فِی عَزَائِمِهِم وَ ضَعَفَةً فِیمَا تَرَی الأَعیُنُ مِن حَالاتِهِم.[2]

خداوند پیامبران را با عزم و اراده قوی، گرچه با ظاهری ساده و فقیر مبعوث کرد.

۲. اهمیت و فایده عزم

به اندازه‌ای که مقصود و مطلوب با ارزش است، قصد، عزم و همت نیز ارزشمند هستند؛ زیرا بدون آن رسیدن به مقصود و مطلوب ممکن نخواهد بود. بنابراین ارزش عزم، وابسته به ارزش مقصود است.

بنابراین استمرار در برنامه‌ها و کارهایی که در بستر زمان و با تدریج برای انسان نتیجه‌بخش هستند، به عزم احتیاج دارد. همچنین صبر که به معنای بالارفتن مقاومت و پایداری و ثبات در کارهاست، با عزم در وجود انسان محقق می‌شود.

﴿ یا بُنَیَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُر بِالمَعرُوفِ وَانهَ عَنِ المُنكَرِ وَاصبِر عَلی ما أَصابَكَ إِنَّ ذلِكَ مِن عَزمِ الأُمُورِ.[3]

ای پسرک من! نماز را برپا دار و به معروف امر کرده و از منکر بازدار و بر آسیبی که [در این راه] به تو می‌رسد صبر کن. بی‌تردید این [صبوری] از کارهای استوار است [که اراده‌ی قوی می‌خواهد].

---

۱. به همین دلیل به پیامبران صاحب شریعت جهانی «اولوالعزم» گویند.

۲. نهج البلاغه، ص۲۹۲، خطبه ۱۹۲

۳. سوره مبارکه لقمان، آیه ۱۷

وجود عزم در اجرای برنامه‌ها، امکان موفقیت هر برنامه را تضمین می‌کند و با نقص آن، هر تصمیمی در معرض شکست قرار می‌گیرد.

* امیرالمؤمنین ﷺ : مَن سَاءَ عَزمُهُ رَجَعَ عَلَیهِ سَهمُه.
هر که عزمش بد باشد سهمش به خودش برگردد.[۱]

بر همین اساس، یکی از معانی عزم را جدیت و پشتکار گرفته‌اند.[۲]

* قال علی ﷺ : اللهمَّ إِنِّی أَسأَلُكَ الثَّبَاتَ فِی الأَمرِ وَ العَزِیمَةَ عَلَی الرُّشدِ وَ الشُّكرَ عَلَی نِعمَتِك.[۳]
پروردگارا پایداری در کارها و جدیت و پشتکار در رشد و شکر در برابر نعمت‌هایت را از تو می‌خواهم.

با توجه به آنچه بیان شد، قبل از شروع هر برنامه و هر کاری که نیازمند استمرار است باید در زمینه چگونگی جدیت و پشتکار آن اندیشه کرد و متناسب با آن، برنامه‌ها را انتخاب نمود. طبیعی است در این حالت برخی از امور مهم و ضروری از همان ابتدا در برنامه فرد قرار نمی‌گیرد تا اینکه عزم را در خود تقویت نماید، و این مطلب موجب صحت برنامه‌ها و به ثمر نشستن آن‌ها خواهد شد.

* قال الصّادق ﷺ : ان كنت عارفا عاقلا فقدّم العزيمة الصّحيحة و النّيّة الصّادقة فی حين قصدك إلى ایّ مكان اردت.[۴]
هر گاه اراده کردی که به هر سفری بروی (و هر کاری را انجام دهی)، اگر عارف و عاقل هستی، باید قصد قوی (عزم) صحیح و نیت صادق داشته باشی.

عزم در زندگی می‌تواند به جبران بسیاری از اشتباهات و خطاها منجر شود. چرا که لوازم تحقق آن منجر به توفیق در انجام عمل و برنامه‌ها می‌شود. چنانکه در وصیت جناب لقمان به فرزندش نیز به این مهم اشاره شده است.

تقوا را پیشه خود ساز که سودآورترین تجارت‌هاست و چون گناهی را مرتکب شدی، فوراً پشیمان‌شو و از آن استغفار کن، و تصمیم بگیر که دیگر مرتکب آن نشوی.[۵]

---

۱ . غررالحکم، ص۹۳

۲ . لسان العرب، ج۱۲، ص۳۹۹: العَزمُ: الجِدّ؛ التحقیق، ج۸، ص۱۲۰: به نقل از مصباح: عزم عزیمة و عزمة: اجتهد و جدّ فی أمره.

۳ . مهج الدعوات و منهج العبادات، ص۱۰۹

٤ . مصباح الشریعة، ص۲۷۹

۵ . إرشاد القلوب، ج۱، ص۷۲: عَلَیكَ بِالتَّقوَی فَإِنَّهُ أَربَحُ التِّجَارَاتِ وَإِذَا أَحدَثتَ ذَنباً فَأَتبِعهُ بِالاستِغفَارِ وَالنَّدَمِ وَالعَزمِ عَلَی تَركِ العَودِ لِمِثلِه.

همچنین با عزم می‌توان جلوی بسیاری از شروری که انسان در معرض آن قرار دارد را گرفته و با آن مبارزه کرد.

* قال علی ﷺ : عَزِيمَةُ الخَيرِ تُطفِئُ نَارَ الشَّرِّ.

عزم داشتن بر کار خیر آتش شر را فرو می‌نشاند.[1]

از راه‌های مبارزه با برنامه‌های مخرب و منفی انجام برنامه‌های مفید و مؤثر است، و عزم و همت عالی موجبات درك رحمت و فیض الهی را فراهم می‌سازد.

خداوند رحمت کند کسی را که همت و عزمش انجام کار نیك باشد و عمل کند و همت و عزمش به ترك شرّ باشد و آن را ترك کند.[2]

میزان پیشرفت افراد در امور مختلف به عزم آن‌ها بستگی دارد و در اثر این امکان، فرد می‌تواند عهده‌دار مسئولیت‌های مختلف علمی، معنوی، اجتماعی و ... شود.

امیرالمؤمنین ﷺ در نامه‌ای به محمد بن ابوبکر می‌نویسند: سپس من تو را به تقوای الهی سفارش می‌کنم و آنگاه به هفت خصلت که جامع فضایل اسلام‌اند توصیه می‌نمایم: از خدا بترس و در راه خدا از کسی مترس و همانا بهترین گفتار آن است که کردار، آن را تأیید نماید. در یك موضوع دو گونه حکم صادر مکن که کار بر تو پریشان شود و در این صورت از جاده حق منحرف شوی. برای مردم همان را بخواه که برای خود و خانواده‌ات می‌خواهی و آنچه برای خود و خانواده‌ات نمی‌خواهی برای آنان نیز نخواه. به دلیل خداپسندانه روی آور و به اصلاح مردم بپرداز و برای رسیدن به حق در گرداب‌ها وارد شو [مشکلات را با جان و دل بپذیر] و در کار خداپسندانه از ملامت هیچ ملامتگری نهراس و خود را استوار دار و اگر مرد مسلمانی با تو مشورت نمود او را اندرز ده و خود را اسوه دور و نزدیك [خویش و بیگانه] ساز «و خود را از کار ناپسند بازدار و بر آسیبی که بر تو وارد آمده است شکیبا باش. این حاکی از امور دارای عزم است[3]» و السّلام علیك و رحمة اللّه و برکاته.[4]

---

۱ . غررالحکم، ص۱۰٤

۲ . بحارالأنوار، ج٦٦، ص١٩٤: رَحِمَ الله امرَأً هَمَّ بِخَيرٍ فَعَمِلَهُ أَو هَمَّ بِشَرٍّ فَارتَدَعَ عَنهُ ثُمَّ قَالَ نَحنُ نُؤَيِّدُ الرُّوحَ بِالطَّاعَةِ لِلَّهِ وَ العَمَلِ لَهُ.

۳ . سوره مبارکه لقمان، آیه۱۷

٤ . تحف العقول، ص١٨٠: ثُمَّ إِنِّي أُوصِيكَ بِتَقوَى الله ثُمَّ بِسَبعِ خِصَالٍ هُنَّ جَوَامِعُ الإِسلَامِ تَخشَى الله وَلَاتَخشَى النَّاسَ فِي الله فَإِنَّ خَيرَ القَولِ مَا صَدَّقَهُ الفِعلُ وَلَاتَقضِ فِي أَمرٍ وَاحِدٍ بِقَضَاءَينِ فَيَختَلِفَ عَلَيكَ أَمرُكَ وَتَزِلَّ عَنِ الحَقِّ وَأَحبِب لِعَامَّةِ رَعِيَّتِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفسِكَ وَأَهلِ بَيتِكَ وَاكرَه لَهُم مَا تَكرَهُ لِنَفسِكَ وَأَهلِ بَيتِكَ وَالزَمِ الحُجَّةَ عِندَ الله وَأَصلِح رَعِيَّتَكَ وَخُضِ الغَمَرَاتِ إِلَى الحَقِّ وَلَاتَخَف فِي الله لَومَةَ لَائِمٍ وَأَقِم وَجهَكَ وَانصَح لِلمَرءِ المُسلِمِ إِذَا استَشَارَكَ وَاجعَل نَفسَكَ أُسوَةً لِقَرِيبِ المُسلِمِينَ وَ بَعِيدِهِم- وَأمُر بِالمَعرُوفِ وَانهَ عَنِ المُنكَرِ وَاصبِر عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِن عَزمِ الأُمُورِ وَالسَّلَامُ عَلَيكَ وَرَحمَةُ الله وَبَرَكَاتُه.

عزم در مسیر حق به قدری اهمیت دارد که خداوند برخی از رسولان خود را اولواالعزم معرفی کرده[1] و نیز در برخی از روایات سوره‌هایی که دارای سجده واجب هستند به نام عزائم خوانده شده‌اند. مطالعه در سیره علمی و عملی این پیامبران و سوره‌های عزائم و سعی به پایبندی به مطالب حاصل از این مطالعه، عزم را برای انسان‌های بصیر تقویت می‌کند.

۳. اصول مدیریت عزم در زندگی

چنانچه گفته شد، به هر قصدی که برای حرکت به سمت مطلوب شکل می‌گیرد عزم گفته نمی‌شود، بلکه به قصد توأم با جدیت و استمرار که از روی یقین و ایمان است، عزم گفته می‌شود.

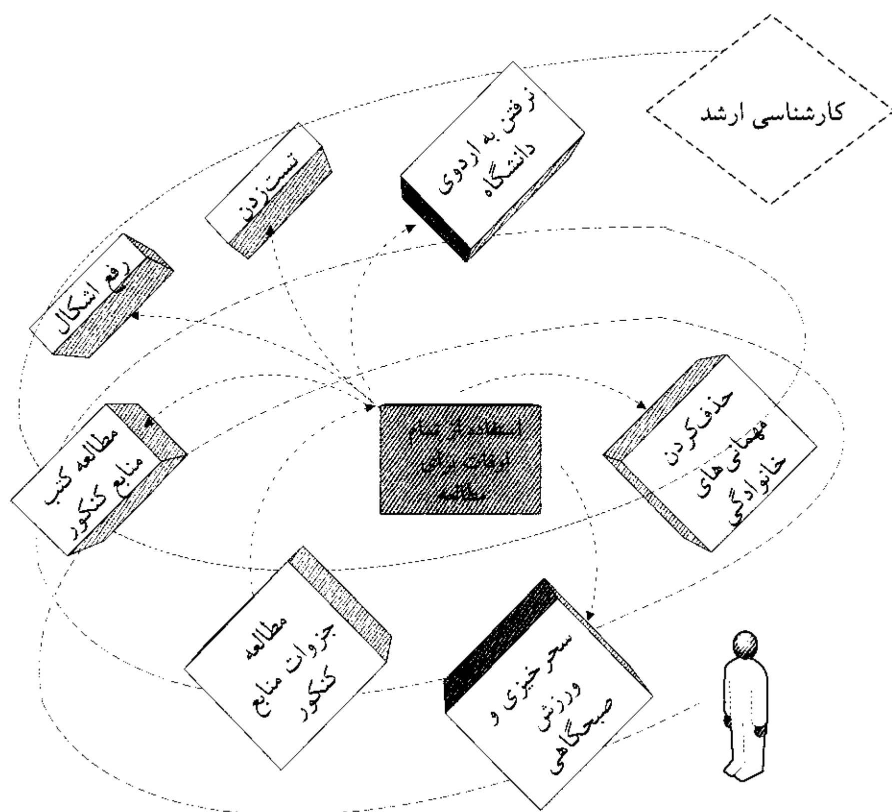
لازم به ذکر است که در عرف قرآن و روایات، مرحله عزم برای تکامل هر انسانی، مرحله‌ای اساسی و مهم به شمار می‌آید.

انسان باید با انتخاب مهم‌ترین و اصلی‌ترین مطلوب خود که به ازای شناخت نهایت و مقصد راه حاصل می‌شود، عزم خود را جزم کرده و با اراده و انگیزه‌ای مناسب در مسیر رفع نیاز خود قرار گیرد، زیرا تنوع احتیاجات و نیازهای او، منجر به تعدد مقصد و گاهی تزاحم بین آن‌ها می‌شود و تنها مقصدهایی مورد توجه او قرار می‌گیرد که برای رسیدن به آن، انگیزه‌ای ویژه و وافر داشته باشد. به همین خاطر لازم است فرد اولویت بندی کرده و در غیر این صورت، دچار سردرگمی و کُندی شده و به بی‌برنامگی دچار می‌شود. بنابراین مدیریت عزم در برنامه‌ها امری لازم و ضروری و ضامن موفقیت برنامه‌هاست.

هر کدام از برنامه‌ها که بهره بیشتری از یقین داشته باشند به قصد، عزم، همت و اراده نزدیک‌تر هستند.

---

۱. سوره مبارکه أحقاف، آیه ۳۵: فَاصبِر کَما صَبَرَ أُولُوا العَزمِ مِنَ الرُّسُلِ وَ لاتَستَعجِل لَهُم کَأَنَّهُم یَومَ یَرَونَ ما یُوعَدُونَ لَم یَلبَثُوا إِلّاساعَةً مِن نَهارٍ بَلاغٌ فَهَل یُهلَكُ إِلَّاالقَومُ الفاسِقُونَ.



نمودار ۱-۴. نمونه‌ای از اثرات داشتن عزم در برنامه

با توجه به شکل فوق، هر فردی در زندگی خود مقاصدی را مشخص کرده و بر اساس آن برنامه‌هایی را طرح‌ریزی می‌نماید تا به مقصد تعیین شده دست پیدا کند. این برنامه‌ها اغلب دارای جنبه‌های مختلف هستند، موفقیت هر یك از این برنامه‌ها وابسته به یقین و ایمان فرد است که عزم او را جزم می‌کند و او را ملزم می‌دارد که تنها به اموری بپردازد که وی را در تحقق آن موفق بدارد.

برنامه‌هایی که در آن عزم وجود ندارد دارای بی‌ثباتی، بی‌نظمی، فقدان ضمانت و متغیر بودن است و دستخوش حوادث و اتفاقات قرار می‌گیرد.

■ عزم در واجبات از مهم‌ترین کارها به شمار می‌رود و از ایمان فرد نشأت می‌گیرد، وقتی ایمان به حد ثبوت نرسد مدیریت عزم فرد در همه برنامه‌ها دچار اختلال می‌شود، بنابراین تزلزل و تخلف از آثار ضعف ایمان، و صبر و استقامت از لوازم عزم و آثار آن است.[1]

۱. التحقیق، ج۸، ص۱۱۹: والعزم فی الفرائض والوظائف من أهمّ الأمور وهو یتحصّل من الایمان القاطع وما لم یبلغ الایمان ←

■ توجه به بایدها و نبایدها در طول مسیر زندگی و کنترل نفس از شهوات و میل‌های باطل، از مهم‌ترین مسائلی است که باید نسبت به آن عزم یافت؛ زیرا همین‌که انسان بنای زندگی خود را بر تقوا بگذارد، لازم است خود را برای حوادث آماده نموده و با مختصر ناملایماتی از قصد و مقصد خود منصرف نشود.[1]

■ توجه به مبدأ میل و میزان محبت فرد به ارزش‌های الهی، از موارد بسیار مهمی است که باید در مدیریت عزم به آن اهتمام شود، زیرا هر چه میزان محبت به خداوند بیشتر شود عزم و اراده در راه اجرای فرامین او و طی مسیر برنامه‌هایی که در مسیر او ریخته می‌شود بیشتر خواهد بود.

■ توجه و آگاهی از عواقب و نتایج کار، از مواردی است که باید در مدیریت عزم قرار گیرد.

■ در مدیریت عزم، اهتمام به مسائل اجتماعی و مدد از نیروهای نهفته در اجتماع، امری بسیار مهم و قابل بررسی است.

■ در مدیریت عزم، از رابطه متقابل عزم با صبر و تقوا می‌توان بهره‌های فراوانی برد.[2 و 3]

■ توجه به نیروهای اخلال‌گر بیرونی از قبیل شیطان، و دشمن دانستن آن‌ها از مواردی است که باید در مدیریت عزم به حساب آید؛ زیرا بخشی از اختلال‌ها مربوط به آسیب‌هایی است که از جانب این دشمن قسم خورده به انسان وارد می‌شود. برای مقابله با این دشمن باید در هنگام خلل در عزم با همت و عزمی مضاعف به مقابله جدی با او پرداخت.

٤. مراحل ایجاد عزم

برای ایجاد عزم و همت قاطع جهت رسیدن به مطلوبی که در نظر گرفته شده است، بایستی

← حدّ الثبوت والیقین: لایتحصّل العزم. فالتزلزل والاضطراب والتخلّف والنقض والتردّد والمساهلة کلّها من آثار ضعف الایمان وعدم حصول الیقین. والاجتهاد والصبر والاستقامة من لوازم العزم وآثاره.

۱. سوره مبارکه آل عمران، آیه۱۸٦: لَتُبلَوُنَّ فی أموالِکُم وَأنفُسِکُم وَلَتَسمَعُنَّ مِنَ الَّذینَ أُوتُوا الکِتابَ مِن قَبلِکُم وَمِنَ الَّذینَ أشرکُوا أذیً کَثیراً وَإن تَصبِرُوا وَتَتَقُوا فَإنَّ ذلِکَ مِن عَزمِ الأُمورِ/ به یقین (همه شما) در اموال و جانهای خود، آزمایش می‌شوید! و از کسانی که پیش از شما به آن‌ها کتاب (آسمانی) داده شده [یهود]، و (همچنین) از مشرکان، سخنان آزاردهنده فراوان خواهید شنید! و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، (شایسته‌تر است زیرا) این از کارهای مهم و قابل اطمینان است.

۲. سوره مبارکه شوری، آیه۴۳: وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إنَّ ذلِکَ لَمِن عَزمِ الأُمورِ/ امّا کسانی که شکیبایی و عفو کنند، این از کارهای پرارزش است!

۳. سوره مبارکه لقمان، آیه۱۷: یا بُنَیَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُر بِالمَعرُوفِ وَانهَ عَنِ المُنکَرِ وَاصبِر عَلی ما أَصابَکَ إنَّ ذلِکَ مِن عَزمِ الأُمورِ/ پسرم! نماز را برپا دار، و امر به معروف و نهی از منکر کن، و در برابر مصایبی که به تو می‌رسد شکیبا باش که این از کارهای مهمّ است!

مراحل زیر طی شود:

۱. داشتن ایمان و یقین قلبی نسبت به مقصد و راهی که باید طی کرد.
۲. داشتن علم جزئی به مطلوب و مسیر رسیدن به آن
۳. توجه به مقصود، راه، قصد و غافل نشدن از آن
۴. داشتن نیت و قصد برای حرکت و طی مسیر برای رسیدن به مطلوب
۵. شناسایی اعمال متناسب و شایسته و مستمر برای رسیدن به مطلوب

* قال علی ﷺ تَفَکَّر قَبلَ أَن تَعزِمَ وَشَاوِر قَبلَ أَن تُقدِمَ وَتَدَبَّر قَبلَ أَن تَهجُمَ.[1]
پیش از آنکه نسبت به چیزی عزم یابی نسبت به آن تفکّر کن و پیش از آنکه اقدام کنی، مشورت کن و قبل از آنکه به سرعت داخل در کاری شوی تدبر کن.

با توجه به مطالب فوق باید دانست که عزم یکباره به وجود نیامده و با استمرار و تمرین در امور ساده و کوچك زندگی ایجاد خواهد شد. بدین معنا که برای رسیدن به عزم بالاتر، از عزم کوچك باید شروع کرد، با این نیت که به عزم کلی نایل شود. جهت انجام این مهم، بهتر است دو راه مورد استفاده قرار گیرد:

۱. هر فرد کارهایی را که می‌داند مفید است انجام دهد، هر چند که ساده و کوچك باشد. آنچه اهمیت دارد میزان عزمی است که برای انجام این عمل به کار گرفته می‌شود.
۲. فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید مشخص کرده و شروع به انجام آن نمایید. علل و چرایی انجام آن را یادداشت کرده و در نظر آورید که دقیقاً برای چه باید به سرانجام برسد.

۵. چگونگی تقویت عزم در برنامه‌ها

مطالبی که در مدیریت عزم بیان شد، به نوعی بیانی از راه‌های تقویت عزم است. نوعاً افراد از نداشتن عزم در برنامه‌هایشان در رنج هستند و یکی از دلایل ناکامی خود را به این موضوع مرتبط می‌دانند، لذا ضرورت تقویت عزم و اراده بر هیچ کس پوشیده نیست. برای این منظور راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود.

۵-۱. تقویت جدیت و پشتکار در نهاد انسان

صرف نظر از اینکه هر برنامه جزئی و کلی نیازمند به جدیت و پشتکار است، راه‌هایی برای افزایش پشتکار هر انسانی وجود دارد. به این معنا که اگر کسی شیوه زندگی خود را اینگونه بنا کند، در او پشتکار و جدیتی کلی و عمومی حاصل می‌شود. برخی از این راهکارها عبارتند از:

---
۱. غررالحکم، ص۵٦

الف) تأخیر نینداختن در کارهای خیر

تأخیر در کارهای خیر که با وسوسه شیطان همراه است موجب می‌شود تا انسان بسیاری از موقعیت‌های مناسب را از دست بدهد. برای مقابله با این معضل بزرگ، لازم است انسان در انجام کارهای خیر کوتاهی نکند.[۱]

* عن ابی عبد الله ﷺ : إِذَا هَمَمتَ بِخَیرٍ فَلَا تُؤَخِّرهُ فَإِنَّ الله تَبَارَكَ وَتَعَالَی رُبَّمَا اطَّلَعَ عَلَی عَبدِهِ وَهُوَ عَلَی الشَّیءِ مِن طَاعَتِهِ فَیَقُولُ وَعِزَّتِی وَجَلَالِی لَاأُعَذِّبُكَ بَعدَهَا.[۲]

هرگاه به خیر تصمیم گرفتی آن را به تأخیر نیانداز، زیرا چه بسا خداوند بنده خود را در کار خیری مشاهده کند و او را در طاعت خود بنگرد، پس سوگند می گوید به عزت و جلالم قسم، تو را بعد از این طاعتی که انجام دادی، عذاب نخواهم کرد.

در مواردی که انسان توان انجام خیر را ندارد می‌تواند تمنای انجام آن را داشته باشد.

پیامبر ﷺ فرمودند: ای اباذر! به انجام دادن عمل نیك(و طاعات) اراده و عزم بنما هرچند توفیق به جا آوردن آن را نیابی، تا از غافلین محسوب نشوی.[۳]

ب) استفاده از فرصت‌های زندگی

اگر بنای زندگی کسی بر استفاده بهینه از فرصت‌ها باشد به طور طبیعی پشتکار و عزم در امور، در او به وجود می‌آید.

* قال علی ﷺ : بَادِرِ الفُرصَةَ قَبلَ أَن تَكُونَ غُصَّةً.[۴]

فرصت را پیش از آنکه غصه شود نکودار.

تنها با این ویژگی است که می‌توان به برنامه‌های سودمند دست یافت و این لازمه دوراندیشی فرد برای رسیدن به منافع است.

استفاده درست از فرصت‌ها موجب می‌شود کوتاهی‌ها و سستی‌های فرد کنترل شده و از بسیاری از دوباره‌کاری‌ها جلوگیری شود.

---

۱. سوره مبارکه ناس: بِسمِ الله الرَّحمنِ الرَّحیم * قُل أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلهِ النَّاسِ * مِن شَرِّ الوَسواسِ الخَنَّاسِ * الَّذی یُوَسوِسُ فی صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الجِنَّةِ وَالنَّاسِ / به نام خداوند هستی بخش مهربان. بگو پناه می‌برم به پروردگار مردم * به فرمانروای مردم * به معبود مردم * از شرّ وسوسه‌گر پنهان شونده [و بازگردنده] * آنکه در سینه‌های مردم وسوسه می‌کند * از پریان و آدمیان.

۲. بحار الانوار، ج۶۸، ص۲۱۷

۳. طرائف الحکم، ج۲، ص۳۰۶: یا أباذر! همّ بالحسنة وإن لم تعملها، کیلا تکتب من الغافلین.

۴. تحف العقول، ص۸۰

* قال علی ﷺ : مِن سَبَبِ الحِرمَانِ التَّوَانِی.[۱]
سستی یکی از اسباب ناتوانی است.

ج) بالا بردن قدرت دوراندیشی در زندگی

برخی از افراد با بالا بردن قدرت تفکّر عاقبت‌نگر خود به صفت حزم و دوراندیشی متصف می‌شوند. در شاکله کسانی که دارای این صفت هستند به نسبت قوت این صفت، عزم و اراده قوی و محکم شکل می‌گیرد.

* قال علی ﷺ : مِنَ الحَزمِ العَزمُ.[۲]
عزم داشتن از دوراندیشی است.

تقویت این صفت در ایجاد عزم و جدیت در کارها بسیار مؤثر است. لذا در روایات اهل بیت ﷺ حزم را در مقابل سستی، ناتوانی و ضعف دانسته‌اند.

* قال علی ﷺ : ضَادُّوا التَّفریطَ بِالحَزمِ.[۳]
به وسیله دوراندیشی با تفریط و کوتاهی کردن ها مقابله و ضدّیت داشته باش.

برای اینکه انسان بتواند دوراندیش باشد باید بتواند به عاقبت هر کاری توجه نموده با درنظرگرفتن عاقبت آن، دست به اقدام زند. سؤال و مشورت با علما و صاحب نظران می‌تواند به عنوان نیروی کمکی، انسان را در شناخت عاقبت هر کار، مساعدت کند. بنابراین همراهی با صاحبان خرد و عاقبت‌نگری دو عامل تقویت کننده صفت حزم در فرد است.

* قال علی ﷺ : الحَزمُ النَّظَرُ فِی العَوَاقِبِ وَمُشَاوَرَةُ ذَوِی العُقُول.[۴]
دوراندیشی، توجه به عاقبت کارها و مشاوره با صاحبان خرد است.

د) پرهیز از کارهای بیهوده

در صورتی که روش و سبک کلی زندگی انسان بر مبنای لهو و لعب و بیهودگی باشد، به طور طبیعی نمی‌تواند اهل جدیت و عزم باشد. لذا برای عزم یافتن باید از کارهای بیهوده پرهیز کرد.

* قال علی ﷺ : غلبة الهزل تبطل عزیمة الجدّ.[۵]
غلبه داشتن کارهای بیهوده در برنامه‌های فرد، جدیت و عزم او را باطل می‌سازد.

---

۱. تحف العقول، ص۸۰
۲. تحف العقول، ص۸۰
۳. غررالحکم، ص٤٧٥
٤. غررالحکم، ص٤٧٥
٥. غررالحکم، ص٤٦١

انجام کارهای بیهوده و لذت بخش، ذائقه انسان را نسبت به فعالیّت‌های جدی و دشوار سست می‌کند؛ زیرا طبیعت برنامه‌های سازنده، همراه با سختی و استمرار است.[۱] بر این اساس می‌توان با انجام برنامه‌هایی که انسان نسبت به آن عزم دارد، بر کارهای بیهوده غلبه کرد.

* قال علی ﷺ : المُؤمنُ یَعافُ اللهوَ ویَألَفُ الجِدَّ.[۲]

مؤمن از لهو پرهیز می‌کند و با جدیت و پشتکار الفت دارد.

۲-۵. تقویت جدیت و عزم در هر کار

گاهی افراد نسبت به کارهای مختلف دارای عزم‌های متفاوت هستند. بدین معنی نسبت به کارهایی جدیت داشته و نسبت به برخی از کارها فاقد جدیت و عزم می‌باشند.

* قال علی ﷺ : تَدَاوَ مِن دَاءِ الفَترَةِ فِی قَلبِكَ بِعَزِیمَةٍ وَمِن کَرَی الغَفلَةِ فِی نَاظِرِكَ بِیَقظَةٍ.[۳]

درد سستی و بی‌حالی خود را با جدیت در کارهایت دوا کن و درد غفلت خود را با بیداری درمان نما.

لذا لازم است انسان با توجه به اولویت داشتن کارها، عزم و جدیت خود را به صورت اختیاری و انتخابی نسبت به کارها و برنامه‌ها فعال نماید. برای این منظور راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

الف) بالا بردن آگاهی، یقین و باور نسبت به انجام کارها

پیشتر بیان شد که عزم نتیجه و ثمره یقین و ایمان است، پس فرد صرفاً در کارهایی می‌تواند پشتکار و جدیت داشته باشد که نسبت به آن کار و منافع آن؛ آگاهی، یقین و ایمان کافی داشته باشد.

* قال علی ﷺ : عَلی قَدرِ الرَّأیِ تَکونُ العَزیمَةُ.[۴]

همت و عزم هر کس به اندازه رأی و شناخت اوست.

ب) بررسی میزان رشد کار در نظر گرفته شده

رشد یکی از نفع‌ها، و از جمله مقاصدی است که برای فرد عزم‌آور است. بر همین اساس

---

۱. غررالحکم، ص۴۸۳: قال علی ﷺ : لاتجتمع عزیمة وولیمة / عزیمه وولیمه با هم جمع نمی‌شود. (منظور این است که: صاحب عزم راسخ واراده جازم باید مراتب بلند ومقامات ارجمند را دنبال کند که همّت بر آن‌ها گمارده است نه این که در مجالس مهمانی به خوش‌گذرانی بپردازد.)

۲. غررالحکم، ص٤٦١

۳. غررالحکم، ص٤٧٦

٤. الحیاة، ج١، ص١٧١

به طور طبیعی کاری که رشد ندارد، ثمری ندارد و کار بیهوده نیز عزمی در پی نخواهد داشت.

* قال علی ؑ : لَاتَعزِم عَلَی مَا لَم تَستَبِنِ الرُّشدَ فِیهِ.[۱]

بر آنچه رشد و پیشرفت خود را در آن تبیین نکرده‌ای عزم نداشته باش.

ج) برخورد سخت و با شدت با کار

وقتی انسان در مواجهه با کاری آن را دست کم بگیرد، به صورت طبیعی نسبت به آن سست می‌شود و با مختصر مانعی ممکن است نسبت به ادامه آن پافشاری خود را از دست بدهد، لذا برخورد با شدت با آن کار، موجب جدی گرفتن و عزم در انجام و به پایان رساندن آن کار می‌شود.

* قال علی ؑ : اعتَزِم[اغترم] بِالشِّدَّةِ حِینَ لَایُغنِی عَنكَ إِلَّاالشِّدَّةُ.[۲]

به شدت عزم داشته باش، هنگامی که جز شدت، تو را به سرانجام نمی‌رساند.

پرورش کارایی ۲-۴

در زندگی، چه کارهایی در شما شدت، سرعت و عزم ایجاد می‌کند، چرا؟

د) انجام کار همراه با ایجاد تعهد نسبت به آن

تعهد به انجام یك کار، می‌تواند عاملی برای عزم به حساب آید. این تعهد می‌تواند بر اثر عوامل داخلی یا خارجی در انسان پدید آید. عوامل تعهدآور داخلی مانند عهد، قسم و نذر، و عوامل تعهدآور خارجی مانند انجام کار به صورت گروهی یا تعهد به شخص دیگر.

* قال علی ؑ : إِذَا استُبِنتَ فَأَعزِم.[۳]

هر گاه به نیابت کسی کار را انجام دهی، (چون آن را متعهد شده‌ای) باید که کمال جد و جهد را در انجام آن داشته باشی.

هـ) اطمینان از اولویت کار و برنامه و خیر بودن آن

برای هر انسانی مجموعه‌ای از فعالیّت و کار وجود دارد و بسیاری از آن‌ها نیز دارای منفعت‌اند، ولی به دلیل وجود محدودیت‌های متفاوت امکان انجام دادن همه آن‌ها وجود

---

۱. غررالحکم، ص۴۷٦

۲. غررالحکم، ص۴۷٦

۳. غررالحکم، ص۴۷٦

ندارد، بنابراین لازم است نسبت به درجه اولویت فعالیّت‌ها نسبت به هم آگاهی داشته و بهترین و نافع‌ترین کارها انتخاب شود. هر چه اطمینان فرد در انتخاب بهترین و نافع‌ترین بیشتر باشد، عزم برای انجام و اتمام آن نیز بیشتر خواهد بود. در غیر این صورت فرد به دلیل نافع بودن کارهای دیگر (که انتخاب نشده‌اند) در معرض شك و وسوسه قرار گرفته و عزم او در هم شکسته می‌شود.[۱]

* قال علی ﷺ : إِذَا عَقَدتُم عَلَی عَزَائِم خَیرٍ فَأَمضُوهَا.[۲]

هرگاه در مورد خیر بودن کاری به اطمینان قلبیَ رسیدَید آن را به مرحله اجرا درآورید.

و) دوراندیشی نسبت به سرانجام هر فعالیّت و کار

همانطور که صفت دوراندیشی باعث عزم می‌شود، دوراندیشی نسبت به هر کاری نیز موجب عزم و جدیت نسبت به آن کار می‌شود. به همین دلیل در روایات ریشه عزم و جدیت، حزم و دوراندیشی بیان شده است.

* قال علی ﷺ : أَصلُ العَزمِ الحَزمُ وَثَمَرَتُهُ الظَّفَرُ.[۳]

اصل عزم دور اندیشی است و نتیجَه آن پیروزی است.

از سوی دیگر اگر کسی نسبت به برخی از کارهای خود دارای عزم و جدیت شود به تدریج حزم و دوراندیشی‌اش شکوفا می‌شود و از شکوفا شدن حزم او، عزم و همتِ مضاعف حاصل خواهد شد. بنابراین می‌توان گفت عزم، عزم آور؛ و سستی، سستی آفرین است.

* قال علی ﷺ : مِنَ الحَزمِ قُوَّةُ العَزمِ.[۴]

قوت عزم از دوراندیشی فرد استَ.

ممکن است عزم، ناصحیح باشد که داشتن حزم از این مشکل جلوگیری می‌کند.

---

۱ . مکارم الاخلاق، ج۲، ص۳۲۰: مردی خدمت امام صادق ﷺ آمد و عرضه داشت: جانم فدایت، من گاهی کاری را انجام می‌دهم بعد پشیمان می‌شوم، حضرت فرمودند: چرا استخاره نمی‌کنی؟ عرضه داشت: چگونه؟ فرمودند: پس از نماز صبح چون دست خود برابر صورت می‌گیری بگو: اللهمَّ إِنَّكَ تَعلَمُ وَلاأعلَمُ وَأنتَ عَلَّامُ الغُیُوبِ فَصَلِّ عَلَی مُحَمَّد وَآلِ مُحَمَّد وَخِرلِی فِی جَمیعِ مَا عَزَمتُ بِهِ مِن أُمُورِی خِیَارَ بَرَکَةٍ وَعَافِیَةٍ(خداوندا تو می‌دانی و من نمی‌دانم و تو بر غیب‌ها آگاهی پس بر محمد وآل او درود فرست و درآنچه مورد عزم و اراده من است خیر وبرکت و عافیت قرار ده.) بعد سجده کن و درآن صد بار بگو: أَستَخِیرُالله بِرَحمَتِهِ أَستَقدِرُالله فِی عَافِیَةٍ بِقُدرَتِهِ ، بعد ازآن حاجت توبرآید که به هر حال خیرتودرآن باشد وخدا را در آنچه می‌کنی متهم مکن.

۲ . غررالحکم، ص٤٧٦

۳ . غررالحکم، ص٤٧٦

٤ . غررالحکم، ص٤٧٦

* قال علی‌ؑ: مِنَ الحَزمِ صِحَّةُ العَزمِ.[۱]
از ثمرات دور اندیشی صحیح بودن عزم است.

به اندازه‌ای که انسان می‌تواند عاقبت کار خود را به خوبی بشناسد، می‌تواند نسبت به آن، عزم و همت داشته باشد. بنابراین اجتهاد(تلاشی هدفمند در راستای مطلوب) نسبت به هر امر و برنامه‌ای، وابسته به عقبه‌ای یقینی است. بنابراین به طور قطع می‌توان گفت: بدون علم و یقین؛ تلاش هدفمند، جهادگونه و مجاهدت مصرّانه، امکان‌پذیر نخواهد بود.

ز) کتمان عزم در انجام یك کار

وقتی فرد به جای سخت کوشی و جدیت، مشغول اثبات خود به دیگران می‌شود، در تصمیم‌هایش خلل وارد شده و افق برنامه‌هایش تحت تأثیر نظر آن‌ها قرار می‌گیرد. بدین ترتیب در نظرات خود سست شده، به تدریج نسبت به استمرار آن دل‌سرد می‌شود؛ زیرا اغلب فعالیّت افراد با هم متفاوت است و هر کسی زندگی را از منظر خود می‌نگرد.

* قال علی‌ؑ: مَن أَظهَرَ عَزمَهُ بَطَلَ حَزمُهُ.[۲]
هرکه عزم خود را برای دیگران آشکار کند، دوراندیشی او باطل می‌شود.

ح) صبر و استقامت

در راه رسیدن به مقصود و مطلوبی که فرد برای خود در نظر می‌گیرد سختی‌هایی وجود دارد که تنها کسی که دارای عزم است می‌تواند در قبال این سختی‌ها مقاومت نموده و با مشکلات مبارزه کند تا به مطلوب نایل شود. این امر به همراه خود توکل‌آفرین است.[۳] و [٤]

* قال رسول الله‌ﷺ: اما عَلامَةُ الصّابِرِ فَأَربَعَةٌ الصَّبرُ عَلَی المَکارِهِ وَالعَزمُ فِی أَعمالِ البِرِّ وَالتَّواضُعُ وَالحِلمِ.[۵]
نشان شکیبا چهار چیز است: صبر در ناملایمات، تصمیم بر کارهای نیک، فروتنی و بردباری.

---

۱. غررالحکم، ص٤٧٦

۲. غررالحکم، ص٤٧٦

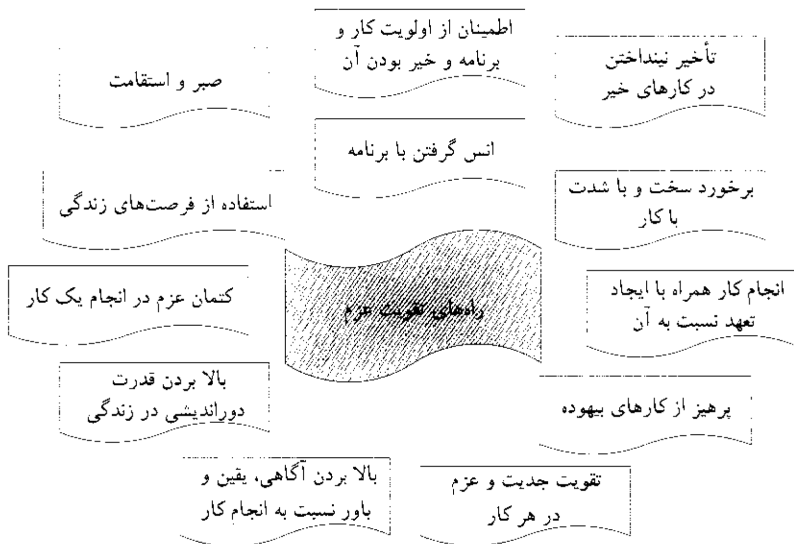
۳. سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۸٦: لَتُبلَوُنَّ فی أَموالِکُم وَأَنفُسِکُم وَلَتَسمَعُنَّ مِنَ الَّذینَ أُوتُوا الکِتابَ مِن قَبلِکُم وَمِنَ الَّذینَ أَشرَکُوا أَذیً کَثیراً وَإِن تَصبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذٰلِكَ مِن عَزمِ الأُمُورِ/ به یقین(همه شما) در اموال وجانهای خود، آزمایش می‌شوید! و ازکسانی که پیش از شما به آن‌ها کتاب(آسمانی) داده شده [یهود]، و(همچنین) از مشرکان، سخنان آزاردهنده فراوان خواهید شنید! واگر استقامت کنید وتقوا پیشه سازید،(شایسته‌تراست زیرا) این ازکارهای مهم وقابل اطمینان است.
سوره مبارکه شوری، آیه ٤۳: وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذٰلِكَ لَمِن عَزمِ الأُمُورِ/ امّا کسانی که شکیبایی وعفوکنند، این ازکارهای پرارزش است.

٤. سوره مبارکه آل‌عمران، آیه ۱۵۹: فَإِذا عَزَمتَ فَتَوَکَّل عَلَی اللهِ / اما هنگامی که تصمیم گرفتی،(قاطع باش! و) بر خدا توکل کن.

۵. تحف العقول، ص۲۰

ط) انس‌گرفتن با برنامه

انسان به هر آنچه انس ورزد عمل می‌نماید. انس‌ورزی او عزم‌آور است. بنابراین اینکه انسان انس خود را در کاری که می‌خواهد انجام دهد به نهایت برساند، حرکت وی را سرعت می‌بخشد. حال این انس می‌تواند به امورات دنیایی باشد یا آخرتی؛ به هر آنچه باشد، اراده فرد را برای تحقق آن امر، افزایش خواهد داد.



نمودار۲-۴. راه‌های تقویت عزم

۳-۵. پرهیز از موانع عزم

هر یك از مواردی که در تقویت عزم بیان شد به نوعی بیانگر موانع عزم و جدیت فرد نسبت به فعالیّت‌ها و یا نسبت به یك برنامه مشخص است، ولی در عین حال بیان فهرست‌واری از این موانع می‌تواند برای تقویت عزم مؤثر باشد؛ زیرا برای تقویت عزم بهتر است از ترك موانع آغاز نمود. برخی از این موانع عبارتند از:

الف) اشتغال به کارهای بیهوده

چنانچه گفته شد کارهای بیهوده و بی‌فایده، زندگی فرد را به بطالت کشانده او را از جدیت و عزم در امور بازمی‌دارد.[۱]

---

۱. غررالحکم، ص۲۲۰

* قال علی عليه‌السلام : نَکَدُ العِلمِ الکَذِبُ وَنَکَدُ الجَدِّ اللَّعِب.

نقص علم، دروغگویی است و نقص جدیت، انجام کارهای بیهوده و تکراری است.

ب) تعریف نشدن و یا بد تعریف شدن فعالیّت‌ها

وجود عزم وابسته به انجام فعالیّت و برنامه‌هایی است که نیازمند پشتکار و جدیت است. اگر فرد فاقد چنین برنامه‌هایی باشد، طبعاً فاقد عزم خواهد بود، بنابراین یکی از دلایل نبود عزم تعریف نشدن یا بد تعریف شدن فعالیّت‌های فرد است. به بیان دیگر، هر چه فرد نسبت به اعمال خود و منافع و غایت‌هایش ناآگاه باشد، امکان عزم در برنامه‌ها از او سلب می‌شود.

ج) مرحله به مرحله نبودن فعالیّت و برنامه

اگر کاری نیازمند پشتکار باشد و مراحل آن تعریف نشود، فرد در انجام آن و به ثمر رساندنش دچار سردرگمی می‌شود و در نتیجه عزم او دچار خدشه خواهد شد.

د) یقینی نشدن علم فرد نسبت به اجرای برنامه

همانطور که بیان شد عزم در صورتی به وجود می‌آید که نسبت به انجام یا ترک کاری یقین و ایمان وجود داشته باشد؛ بنابراین فقدان علم یقینی موجب خلل در عزم و جدیت فرد می‌شود. علم یقینی در صورتی برای فرد به وجود می‌آید که فرد علم به نقیض آن نیز داشته باشد؛ یعنی فرد علاوه بر اطلاع نسبت به آثار و منافع اجرای برنامه‌اش، نسبت به تبعات و آثار شوم عدم اجرای آن نیز واقف باشد.

هـ) عدم ایمان و اطمینان به برنامه‌های انتخابی

عدم باور و اطمینان به فعالیّت‌های انتخابی موجب خلل در عزم می‌شود.

و) غفلت، نسیان و سهو

بی‌توجهی به برنامه‌ها آسیب عزم است؛ زیرا عزم نیازمند استمرار و دوام ذکر است.[۱] و [۲]

ز) گزینش مسیرهای اشتباه

به گزینش اشتباه رفع‌کننده‌های نیاز، غرور یا فریب گفته می‌شود. بنابراین هر راهی که به خدا

---

۱. سوره مبارکه طه، آیه ۱۱۵: وَلَقَد عَهِدنا إِلی آدَمَ مِن قَبلُ فَنَسِیَ وَلَم نَجِد لَهُ عَزماً / پیش ازاین، ازآدم پیمان گرفته بودیم امّا او فراموش کرد و عزم استواری برای او نیافتیم.

۲. التحقیق، ج۷، ص۲٤٦: هو الغفلة عمّا کان ذاکرا له. وسبق فی السهو: إنّه غفلة عمّا لم یکن. کما أنّ الغفلة تکون عمّا یکون. فیقال: غفل عن عمل ولم یتذکّره حتّی کان. فالترك یتحقّق فی النسیان بالنسبة الی شیء کان متذکّرا له فترك. وفی السهو: بالنسبة الی شیء کان قاصدا بأن یعمله فترك. وفی الغفلة: بالنسبة الی ترك شیء فوجد.

و ارزش‌های الهی منتهی نشود، فریب، غرور و آدرس اشتباه است و نمی‌تواند نیاز را برطرف کند.[۱] انسان، باید بداند عواملی او را برای این اشتباه تشویق می‌کنند.[۲] یکی از این عوامل شیطان است و از مهم‌ترین ابزارهای شیطان برای ایجاد غرور، زینت دادن و ایجاد آرزوهای کاذب است.[۳] فراموشی و عدم توجه به پیمان‌ها و تعهدهایی که انسان به خداوند دارد، از بین برنده عزم است.[۴] درمان فریب‌های شیطان و دنیا طلبان نیز ذکر و یادآوری است.[۵] درمان فراموشی و غفلت؛ ذکر و یادآوری نعمت، نیاز و مقصد است.[۶] برای اینکه انسان از فراموشی خود نجات یابد، چاره‌ای جز به دست آوردن ادراك عمیق و فهم دقیق از معانی و حقایق مرتبط با مقصد، همراه با مشاهده و بصیرت آن ندارد.[۷]

انسان اگر کاری را شروع کند و آن را تمام نکند یا به خاطر این است که آن کار نیاز واقعی‌اش را پاسخ نمی‌داده و یا دچار ضعف اراده شده است. بنابراین ممکن است فرد اساساً به کاری که نیاز واقعی‌اش را تأمین می‌کند توجه نداشته باشد. درمان این دو اشکال در زندگی

---

۱. سوره مبارکه فاطر، آیه۵: يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعدَ الله حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الحَيوٰةُ الدُّنيَا وَ لَايَغُرَّنَّكُم بِالله الغَرُورُ / ای مردم! وعده خداوند حقّ است مبادا زندگی دنیا شما را بفریبد، ومبادا شیطان شما را فریب دهد وبه(کرم) خدا مغرور سازد.

۲. سوره مبارکه فاطر، آیه۶: إِنَّ الشَّيطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدعُوا حِزبَهُ لِيَكُونُوا مِن أَصحابِ السَّعِيرِ / البتّه شیطان دشمن شماست، پس او را دشمن بدانید او فقط حزبش را به این دعوت می‌کند که اهل آتش سوزان(جهنّم) باشند.

۳. سوره مبارکه فاطر، آیه۸: أَفَمَن زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَءَاهُ حَسَنًا فَإِنَّ الله يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهدِي مَن يَشَاءُ فَلَاتَذهَب نَفسُكَ عَلَيهِم حَسَرَاتٍ إِنَّ الله عَلِيمُ بِمَا يَصنَعُونَ / آیا کسی که عمل بدش برای او آراسته شده و آن را خوب و زیبا می‌بیند(همانند کسی است که واقع را آن چنان که هست می‌یابد)؟! خداوند هرکس را بخواهد گمراه می سازد و هرکس را بخواهد هدایت می‌کند پس جانت به خاطر شدّت تأسف برآنان از دست نرود خداوند به آنچه انجام می‌دهند داناست.

٤. سوره مبارکه طه، آیه۱۱۵

۵. سوره مبارکه اعراف، آیه۲۰۱: إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوا إِذَا مَسَّهُم طَائِفٌ مِّنَ الشَّيطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبصِرُونَ / پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد(خدا و پاداش و کیفر او) می‌افتند و(در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) ناگهان بینا می‌گردند.

سوره مبارکه انعام، آیه۷۰: وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُم لَعِباً وَلَهواً وَغَرَّتهُمُ الحَيَاةُ الدُّنيا وَذَكِّر بِهِ أَن تُبسَلَ نَفسٌ بِمَا كَسَبَت لَيسَ لَهَا مِن دُونِ الله وَلِيٌّ وَلَاشَفِيعٌ وَإِن تَعدِل كُلَّ عَدلٍ لَايُؤخَذ مِنها أُولَئِكَ الَّذِينَ أُبسِلُوا بِمَا كَسَبُوا لَهُم شَرَابٌ مِن حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكفُرُونَ / و رها کن کسانی را که آیین(فطری) خود را به بازی و سرگرمی گرفتند، و زندگی دنیا، آن‌ها را مغرور ساخته، و با این(قرآن)، به آن‌ها یادآوری نما، تا گرفتار(عواقب شوم) اعمال خود نشوند!(و در قیامت) جز خدا، نه یاوری دارند، و نه شفاعت‌کننده‌ای! و(چنین کسی) هرگونه عوضی بپردازد، از او پذیرفته نخواهد شد آن‌ها کسانی هستند که گرفتار اعمالی شده‌اند که خود انجام داده‌اند نوشابه‌ای از آب سوزان برای آن‌هاست و عذاب دردناکی بخاطر اینکه کفر می‌ورزیدند(و آیات الهی را انکار) می‌کردند.

٦. سوره مبارکه کهف، آیه۲٤: إِلَّا أَن يَشَاءَ الله وَاذكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُل عَسَىٰ أَن يَهدِيَنِ رَبِّي لِأَقرَبَ مِن هَاذَا رَشَداً: مگر اینکه خدا بخواهد! و هرگاه فراموش کردی،(جبران کن) و پروردگارت را به خاطر بیاور و بگو: «امیدوارم که پروردگارم مرا به راهی روشنتر از این هدایت کند.»

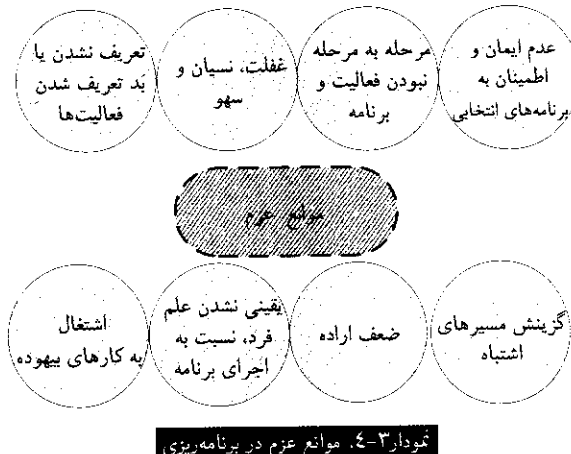
۷. سوره مبارکه اعلی، آیه٦: سنقرئك فلا تنسى: ما بزودی(قرآن را) بر تو می‌خوانیم و هرگز فراموش نخواهی کرد.

انسان با دانایی است؛ یعنی اینکه فرد نیازهای اساسی خود را شناخته و برای مرتفع ساختن آن تلاش نماید.

ح) ضعف اراده

ضعف اراده در انسان از موارد زیر ناشی می‌شود:

- نداشتن مقصدی مشخص برای فعالیّت‌ها
- تشتت و پراکندگی در کارها
- کمبود تقوا
- عدم استقامت، صبر، استمرار و مهمتر از همه عدم توجه و نداشتن ذکر نسبت به ضرورت‌های زندگی و بایدها و نبایدهای مرتبط با آن



نمودار۳-٤. موانع عزم در برنامه‌ریزی

٦. سنجش میزان عزم در امور

یکی از راه‌هایی که انسان می‌تواند به وسیله آن میزان عزم در امور خود را مورد سنجش قرار دهد، بررسی این است که استمرار در انجام چه کارهایی را قطع کرده و یا چه کارهایی را مدت زیادی است که انجام می‌دهد و چرا. داشتن استمرار در اجرا و عمل به یك کار، نشان از داشتن عزم در آن است.

پرورش کارایی۳-۴. فعالیّت‌های با استمرار و ادامه‌دار

با تکمیل جدول‌های زیر میزان عزمی را که در امور گذشته و آینده‌تان دارید بررسی نمایید.

فعالیّت	انجام با تأخیر	انجام به موقع	دلیل انجام به موقع یا با تأخیر
(روزانه)			
(هفتگی)			
(ماهانه)			
(شش ماهه)			

پرورش کارایی۴- ۴. فعالیّت‌های قطع شده و ناتمام

فعالیّت	ترک کار با دلیل موجه	ترک کار بدون دلیل موجه یا به صورت مبهم
(روزانه)		
(هفتگی)		
(ماهانه)		
(شش ماهه)		

پرورش کارایی۵–۴. برنامه‌های اصلی زندگی

تعداد فعالیّت‌های اصلی خود را حدس بزنید.(فعالیّت‌های اصلی غیر از فعالیّت‌های روزمره زندگی شما نظیر خواب، خوراک و ... است.)

فعالیّت‌های اصلی	تعداد تقریبی	درصد موفقیت به موقع	درصد موفقیت با تأخیر	درصد ترک
روزانه				
هفتگی				
ماهانه				
شش ماهانه				

پرورش کارایی۶–۴. بررسی مدت زمان اجرای برخی فعالیّت‌های مهم

جداول فوق را مقایسه نموده و بررسی کنید که شخص صاحب اراده‌ای هستید یا خیر؟ علت اصلی ضعف اراده خود را چه می‌دانید؟

اکنون فهرستی از کارهایتان را مشخص کنید و در مورد هر یک از آن‌ها به این سؤال پاسخ دهید: «فکر می‌کنید این کار را تا چه زمانی ادامه خواهید داد؟» سپس بررسی کنید که در مدت معین شده، کار را انجام داده‌اید یا خیر، چرا؟

مدت زمانی که می‌خواهید این کار را انجام دهید	فعالیّت

از آنجا که تعیین افق در هر کار نشانگر میزان عزمی است که انسان در آن امر دارد، این تمرین می‌تواند فرد را در فهم و آشنایی با فعالیّت‌هایی که بیشترین عزم را در آن دارد، یاری نماید.



جهش پنجم

برنامه و برنامه‌ریزی

اللهمّ اجعلنی ممّن یلقاك مؤمنا قد عمل الصّالحات و من اسکنته الدّرجات العلی فی جنّات عدن تجری من تحتها الأنهار..

خدایا! مرا از آن کسانی گردان که تو را در حال ایمان و انجام عمل صالح دیدار کنند، آن کسانی که آن‌ها را در درجات والای بهشت برین خود جا دهی، آن بهشتی که از زیر درخت‌هایش جوی‌ها روان است.

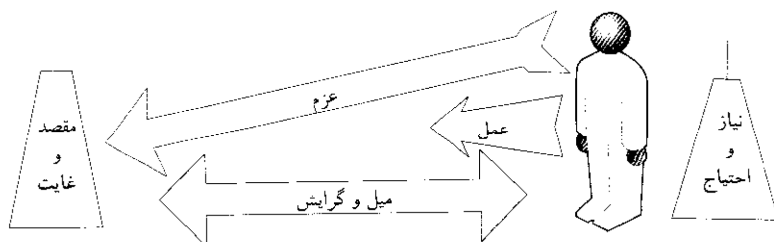
دعای روز بیست و دوم ماه منقول از امیرالمومنین علی علیه‌السلام

صحیفه علویه، دعای۱۳۶، ج۱، ص۳۷۰

۱. برنامه و برنامه‌ریزی

در جهش‌های گذشته لوازم و مقدمات اجرای تصمیم‌ها بیان شد. در این قسمت به بررسی آنچه که فرد در زندگی‌اش به آن مشغول است می‌پردازیم.

به تصمیم‌هایی که فرد برای زندگی خود گرفته و برای انجام آن در زمان محدود، تلاش می‌کند تا با مدیریت صحیح، به آن نایل گردد، برنامه‌ریزی می‌گوییم.



نمودار ۱-۵. فرایند برنامه‌ریزی

بنابراین هر برنامه‌ای شامل فعالیّت‌های اجرایی یا فکری است که در جهت رفع نیازها و

رسیدن به مقصد مورد نظر، لحاظ می‌شود. برای اجرای بهینه و دقیق فعالیّت‌های درنظرگرفته شده، لازم است این موارد تنظیم و مرتب شده و به مرحله اجرا برسند. بررسی سؤالات زیر، نمونه‌ای است از آنچه حوزه برنامه‌ریزی پاسخگوی آن است:

- انسان برای رسیدن به مقصد خود باید چه کار کند؟
- چه راه‌هایی را باید طی کند؟
- به چه لوازمی باید مجهز شود؟
- چه اموری را باید رها کرده و در ترك آن‌ها بکوشد؟

انسان دارای شئون مختلف، مراتب رشد و مراحل تکامل است، از این رو لازم است با مدیریتی صحیح نیازها و مقاصد متعدد خود را شناخته و برای آن‌ها چاره‌اندیشی کند. بر همین اساس ابتدا باید با نیازسنجی، محتوای برنامه خود را مشخص کرده و از صحّت آن آگاه شود، و سپس به تقویت توانایی خود در جهت اولویت‌بندی، تنظیم، ترتیب و در نهایت اجرای آن بپردازد.

در حالت کلی می‌توان بیان داشت که برای یك برنامه و برنامه‌ریزی مناسب، پیش‌نیازهایی موجود است.

پیش‌نیاز اول: نیازسنجی و مقصد شناسی

نیازهای متفاوت + برنامه‌های متفاوت ⬅ انواع برنامه

نمودار ۲-۵. پیش‌نیاز اول برنامه‌ریزی

پیش‌نیاز دوم: اطمینان از حقیقی بودن برنامه‌ها

شناسایی نیازهای حقیقی ⬅ طرح‌ریزی برنامه‌های حقیقی

نمودار ۳-۵. پیش‌نیاز دوم برنامه‌ریزی

پیش‌نیاز سوم: دانستن مهارت‌های برنامه‌ریزی

پیش‌نیازهای اول و دوم را می‌توان با عنوان شناسایی محتوای برنامه و انواع آن، و پیش‌نیاز سوم را به عنوان اصول و مهارت‌های برنامه‌ریزی بررسی کرد.

۲. محتوای برنامه

محتوای هر برنامه‌ای، اعمالی است که انسان قصد انجام آن را دارد. نحوه شکل‌گیری این محتوا در فصول گذشته بیان شد. اکنون لازم است انواع برنامه را بر اساس محتوای آن مورد بررسی قرر داد.

۱-۲. انواع محتوای برنامه

بر اساس روایت زیر این محتوا می‌تواند به یکی از سه حالت فرایض، فضایل و معاصی، در زندگی هر فرد بروز نماید.[۱]

※ قَالَ علی ؑ : الأَعمَالُ ثَلاثَةٌ فَرَائِضُ وَ فَضَائِلُ وَ مَعَاصِی فَأمّا الفَرَائِضُ فَبِأَمرِ الله وَ مَشِيئَتِهِ وَبِرِضَاهُ وَبِعِلمِهِ وَبِقَدَرِه يَعمَلُهَا العَبدُ فَينجُو مِنَ الله بِهَا وَأَمّا الفَضَائِلُ فَلَيسَ بِأَمرِ الله لَكِن بِمَشِيئَتِهِ وَبِرِضَاهُ وَبِعِلمِهِ وَبِقَدَرِه يَعمَلُهَا العَبدُ فَيُثَابُ عَلَيهَا وَأمّا المَعَاصِی فَلَيسَ بِأَمرِ الله وَلَا بِمَشِيئَتِهِ وَلَا بِرِضَاهُ لَكِن بِعِلمِهِ وَبِقَدَرِهِ يُقَدِّرُهَا لِوَقتِهَا فَيَفعَلُهَا العَبدُ بِاختِيَارِهِ فَيُعَاقِبُهُ الله عَلَيهَا لأَنَّهُ قَد نَهَاهُ عَنهَا فَلَم يَنتَه.[۲]

اعمال بر سه نوع است، فرایض و فضایل و معاصی. اما فرایض متکی به امر خدا، مشیت، رضایت، علم و تقدیر اوست. بنده به آن امر عمل می‌کند و از عذاب خدا به واسطه آن عمل نجات می‌یابد. اما فضایل به امر خدا نیست ولی متکی به مشیت، رضایت، علم و تقدیر اوست. بنده به آن عمل می‌کند و بر اساس آن پاداش می‌گیرد. اما معاصی نه بر اساس امر و نه مشیت و نه رضای خداست، ولی با علم و تقدیر اوست و در وقت خود تقدیر بنده آن است که با اختیار خود معصیت را انجام دهد، به همین دلیل هم خداوند او را کیفر می‌نماید؛ چون او را از آن کارها نهی کرده بود ولی او نپذیرفت.

محتوا	امر خدا	مشیت	رضایت	علم	تقدیر
فرایض					
فضایل					
معاصی					

جدول ۴-۵. محتوای برنامه

۱-۱-۲. فرایض

فرایض کارهای واجب شرعی است که در هر شریعتی برای پیروان آن تعیین شده است.[۳]

۱. درآیات فراوانی ازقرآن می‌توان این سه دسته را مشاهده کرد، ازجمله این آیات، آیات ابتدایی سوره مبارکه هود است.
۲. بحارالأنوار، ج۷۵، ص ۴۳
۳. سوره مبارکه شوری، آیه۱۳: شَرَعَ لَكُم مِنَ الدِّينِ ما وَصَّى بِهِ نُوحاً وَالَّذي أَوحَينا إِلَيكَ وَما وَصَّينا بِهِ إِبراهيمَ وَمُوسى وَ ←

فرایض الهی به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند که لازم است هر دو دسته به صورت مشخص در برنامه همه انسان‌ها قرار بگیرد.

دسته اول عبارت است از احکامی مانند نماز، روزه، حج و ... که تفصیل آن در منابع فقهی آمده است[1].

از امام صادقﷺ روایت شده است که فرمودند: خدای متعال به محمدﷺ، شریعت‌های نوح و ابراهیم و موسی و عیسیﷺ را بخشید؛ یکتاپرستی و اخلاص و از بین بردن شرك و آیین فطری آسان‌گیر که نه رهبانیت است و نه سیاحت(بیابان‌گردی صوفیانه)، بلکه در این دین پاکیزه‌ها را حلال کرد و پلیدها را حرام و بار و زنجیرهایی که بر دوش مردمان بود برداشت، سپس نماز و زکات و روزه و حج و امر به معروف و نهی از منکر و رعایت حلال و حرام و میراث و حدود و فرایض و جهاد در راه خدا(برای جهان‌گیر شدن دین خدا) را واجب کرد و بر آن وضو را افزود و با سوره حمد و آیات آخر سوره بقره و سوره‌های مفصل به او فضیلت داد، و غنایم جنگی را بر او حلال کرد و با انداختن ترس در دل دشمنان به او نصرت بخشید و زمین را برای او مسجد و پاك قرار داد و او را بر همه آفریدگان، از سیاه و سفید و آدمی و پری به پیامبری مبعوث کرد.[2]

دسته دوم عبارت است از جهت کلی برنامه‌ها و فعالیّت‌ها که باید بر طبق نظام ولایی الهی صورت گیرد و فرد خود را از ولایت طاغوت رهانده، به ولایت الهی پناهنده شود. این دسته از برنامه‌ها مربوط به میل، گرایش و توجه فرد است و مهم‌ترین بخش برنامه هر فرد را تشکیل می‌دهد؛ زیرا جهت‌گیری فرد، تمام زندگی او را تحت الشعاع قرار داده و بر تمام اعمال و افکار او سایه می‌اندازد.

← عیسی أن أقیمُوا الدِّینَ وَلاتَتَفَرَّقُوا فیهِ کَبُرَ عَلَی المُشرِکینَ ما تَدعُوهُم إِلَیهِ الله یَجتَبی إِلَیهِ مَن یَشاءُ وَیَهدی إِلَیهِ مَن یُنیبُ / برای شما از[احکام] دین همان را تشریع کرد که به نوح توصیه کرده بود و[نیز] آنچه را به تو وحی کردیم وآنچه را که به ابراهیم و موسی و عیسی توصیه نمودیم که دین را برپا دارید و درآن تفرقه نکنید. بر مشرکان آنچه بدان دعوتشان می‌کنی، گران است [و از توحید رویگردانند]. خدا هرکه را بخواهد به سوی خود برمی‌گزیند و هرکه را [به خدا] روی آورد به سوی خود هدایت می‌کند.

۱ . رجوع شود به رساله فقهی مراجع تقلید.

۲ . الحیاة، ج۲، ص۶٤۷: قال الإمام الصادق ﷺ: إنّ الله- تبارك وتعالی- أعطی محمداﷺ شرائع نوح وابراهیم وموسی وعیسیﷺ التوحید والإخلاص وخلع الانداد والفطرة الحنیفیّة السّمحة ولارهبانیة ولاسیاحة، أحلّ فیها الطّیّبات وحرّم فیها الخبائث ووضع عنهم إصرهم والأغلال التی کانت علیهم؛ ثمّ افترض علیه فیها الصلاة والزکاة والصیام والحجّ والأمر بالمعروف والنهی عن المنکر والحلال والحرام والمواریث والحدود والفرائض والجهاد فی سبیل الله. وزاده الوضوء وفضّله بفاتحة الکتاب وبخواتیم سورة البقرة والمفصّل واحلّ له المغنم والفیء ونصره بالرّعب وجعل له الأرض مسجدا وطهورا وأرسله کافّة إلی الأبیض والأسود والجنّ والإنس.

از حضرت امام رضا﴿ع﴾ نقل شده است که فرمودند: اگر بپرسند: نخستین واجبات دینی چیست؟ پاسخ این است: اقرار و ایمان به خدا و به پیامبر خدا و به حجت خدا و هر چه از نزد خدای بزرگ آمده است. اگر بپرسند: چرا بر مردمان اقرار و ایمان به خدا و پیامبر و حجت و احکامی که از نزد خدا آمده است واجب است؟ پاسخ این است: برای دلیل‌های بسیار ... از جمله اینکه کسی که به خدای بزرگ ایمان نداشته باشد، از معصیت‌ها اجتناب نمی‌کند و از ارتکاب گناهان بزرگ دست برنمی‌دارد و به هر فساد و ستمی که دلش بخواهد -بدون پروا از اَحدی- دست می‌یازد و اگر چنین شد و هر کس هر چه دلش خواست کرد و از احدی هراسی نداشت، زندگی خلق سراسر تباه می‌شود و هر کس بر دوش دیگری سوار می‌شود و اموال و نوامیس مورد تجاوز قرار می‌گیرد و خون‌ها ریخته و حرمت‌ها دریده می‌شود و هر کسی دیگری را بدون حقی یا جرمی می‌کشد و این چگونگی، سبب ویرانی جهان و از میان رفتن مردمان و نابودی آبادی‌ها و نسل‌ها خواهد شد.[1]

یافتن راهی برای تأکید جهت در زندگی و چگونگی اِعمال آن، امری مهم و اساسی در حیطه برنامه‌ریزی است؛ زیرا اغلب افراد از این جنبه برنامه‌ها غافل هستند و آن را خارج از حیطه برنامه‌ریزی تلقی می‌نمایند. برای روشن شدن این مطلب مهم، روایت زیر را که جهت در برنامه را مورد تأکید قرار داده مطالعه نموده و با دقت در مضامین آن سعی بر درنظرگفتن جهت در محتوای برنامه و برنامه‌ریزی می‌کنیم.

مردی از امام علی﴿ع﴾ درخواست اندرز کرد. حضرت فرمودند: از کسانی مباش که بدون عمل صالح به آخرت امیدوار است و توبه را با آرزوهای دراز به تأخیر می‌اندازد. در دنیا چونان زاهدان سخن می‌گوید، اما در رفتار همانند دنیاپرستان است. اگر نعمت‌ها به او برسد سیر نمی‌شود و در محرومیت قناعت ندارد. از آنچه به او رسید شکرگزار نیست و از آنچه مانده زیاده طلب است. دیگران را پرهیز می‌دهد اما خود پروا ندارد. به فرمان‌برداری امر می‌کند، اما خود فرمان نمی‌برد. نیکوکاران را دوست دارد، اما رفتارشان را ندارد. گناهکاران را دشمن دارد، اما

۱. الحیاة، ج۲، ص٦٤٨: قال الإمام الرضا﴿ع﴾ – فیما جمعه ونقله الفضل بن شاذان النّیسابوری: ... فإن قال [قائل]: فما اوّل الفرائض؟ قیل له: الاقرار بالله وبرسوله وحجّته وبما جاء من عند الله عزوجلّ. فان قال [قائل]: لِمَ امر الخلق بالاقرار بالله وبرسله وبحججه وبما جاء من عند الله عزّوجلّ؟ قیل: لعللٍ کثیرة؛ منها أنّ مِن لم یقرّ بالله عزّوجلّ، لم یجتنب معاصیه ولم ینته عن ارتکاب الکبائر ولم یراقب احدا فیما یشتهی ویستلذّ من الفساد والظّلم: واذا فعل الناس هذه الاشیاء وارتکب کلّ انسان ما یشتهی ویهواه- من غیر مراقبة لاحد- کان فی ذلک فساد الخَلق أجمعین ووثوب بعضهم علی بعض، فغصبوا الفروج والأموال وأباحوا الدّماء والنّساء، وقتل بعضهم بعضا من غیر حق ولاجرم، فیکون فی ذلک خراب الدّنیا وهلاك الخَلق وفساد الحرث والنّسل ....

خود یکی از گناهکاران است. با گناهان فراوان مرگ را دوست نمی‌دارد، اما در آنچه که مرگ را ناخوشایند ساخت پافشاری دارد. اگر بیمار شود پشیمان می‌شود و اگر تندرست باشد سرگرم خوشگذرانی‌هاست. در سلامت مغرور و در گرفتاری ناامید است. اگر مصیبتی به او رسد به زاری خدا را می‌خواند، اگر به گشایش دست یافت مغرورانه از خدا روی برمی‌گرداند. نفس به نیروی «گمان ناروا» بر او چیرگی دارد و او با قدرت یقین بر نفس چیره نمی‌شود. برای دیگران که گناهی کمتر از او دارند نگران و بیش از آنچه که عمل کرده امیدوار است. اگر بی‌نیاز شود، مست و مغرور شود و اگر تهیدست شود، مأیوس و سست شود. چون کار کند در آن کوتاهی ورزد و چون چیزی خواهد زیاده‌روی نماید. چون در برابر شهوت قرار گیرد، گناه را برگزیده و توبه را به تأخیر اندازد. چون رنجی به او رسد از راه ملت اسلام دوری گزینند. عبرت آموزی را طرح می‌کند، اما خود عبرت نمی‌گیرد. در پنددادن مبالغه می‌کند، اما خود پندپذیر نیست. سخن بسیار می‌گوید، اما کردار خوب او اندك است. برای دنیای زودگذر تلاش و رقابت دارد، اما برای آخرت جاویدان آسان می‌گذرد. سود را زیان و زیان را سود می‌پندارد. از مرگ هراسناك است، اما فرصت را از دست می‌دهد. گناه دیگری را بزرگ می‌شمارد، اما گناهان بزرگ خود را کوچك می‌پندارد. طاعت دیگران را کوچك و طاعت خود را بزرگ می‌داند. مردم را سرزنش می‌کند، اما خود را نکوهش نکرده با خود ریاکارانه برخورد می‌کند. خوشگذرانی با سرمایه‌داران را بیشتر از یاد خدا با مستمندان دوست دارد. به نفع خود بر زیان دیگران حکم می‌کند، اما هرگز به نفع دیگران بر زیان خود حکم نخواهد کرد. دیگران را هدایت اما خود را گمراه می‌کند. دیگران از او اطاعت می‌کنند و او مخالفت می‌ورزد. حق خود را به تمام می‌گیرد، اما حق دیگران را به کمال نمی‌دهد. از غیر خدا می‌ترسد، اما از پروردگار خود نمی‌ترسد![1]

۲-۱-۲. فضایل

منظور از فضل و فضیلت هر شکوفایی و رشدی در انسان است که طبیعتاً به برتری او نسبت به دیگران منجر می‌شود. بنابراین می‌توان برنامه‌هایی را که به نوعی موجب رشد و شکوفایی فرد و جامعه می‌شود، در این دسته قرار داد. این دسته از برنامه‌ها متناسب با شاکله و ذائقه فرد، مراحل رشد و شرایط مکانی و زمانی او انتخاب می‌شوند و از تعدد و فراوانی بیشتری نسبت به فرایض برخوردارند، تا جایی که کاری برای سِنی فضیلت و برای سِنی معصیت به

---

۱. نهج البلاغه، حکمت۱۵۰

حساب می‌آید؛ زیرا در آن سن موجب رشد و بالندگی و در سن دیگر موجب تخریب و وامندگی می‌شود. ملاك اصلی در فضیلت برنامه‌ای این است که فرد را در بستر شکوفایی علمی و عقلی قرار دهد.

* قال علی ﷺ : غایَةُ الفضائِلِ العلمُ[۱] (وفی روایة أخری) العقلُ.[۲]
غایت فضیلت‌ها علم است. (و در روایت دیگر به جای علم)، عقل است.

هم‌چنین برنامه‌هایی که در مسیر فضیلت قرار دارند فرد را مولّد خوبی‌ها کرده و موجب گسترش خیرات می‌شوند.

* قال علی ﷺ : من أفضَلِ الفَضائِلِ اصطِناعُ الصَّنائع وبَثُّ المَعروفِ.[۳]
از برترین فضیلت‌ها ایجاد و اختیار خوبی‌ها و گستراندن معروف است.

همراهی و هم‌صحبتی با اهل رشد و فضیلت باعث می‌شود فرد به سمت برنامه‌های مثبت و رشدآفرین گرایش پیدا کند.

* قال علی ﷺ : مُعاشَرَةُ ذَوی الفَضائِلِ حَیوةُ القُلوبِ.[۴]
همراهی و هم‌صحبتی با صاحبان فضایل باعث زنده شدن دل‌هاست.

چنین فردی به تدریج محل رجوع انسان‌های اهل رشد می‌شود و خود این امر باعث داد و ستد علم، افزایش رشد، برتری و تعیین‌کننده برنامه‌های بعدی زندگی خواهد بود.

* قال علی ﷺ : رأسُ الفَضائِلِ اِصطِناعُ الأَفاضِلِ.[۵]
بالاترین فضیلت، احسان و تعامل با صاحبان فضیلت است.

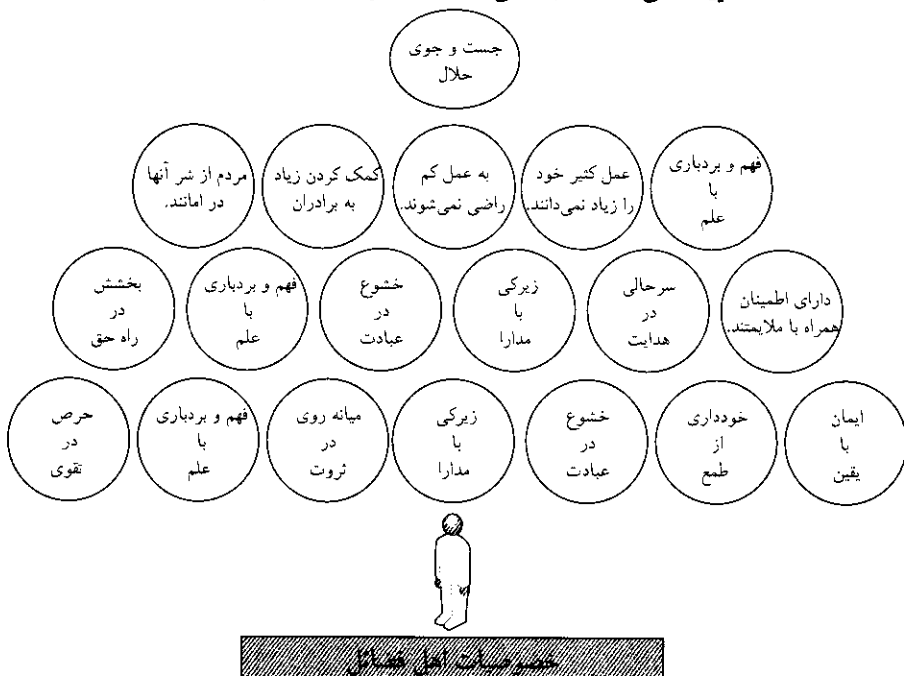
تشخیص این برنامه‌ها برای افراد بالغ، با تفکّر و تعقّل خودشان، و برای افراد غیر بالغ، با تفکّر و تعقّل اولیای آن‌ها صورت می‌گیرد.

امیرالمؤمنین ﷺ فرمودند: مؤمنان اهل فضایلند: ...گوش به علم فراداده‌اند ... مردم از شر آن‌ها در امانند. نیازمندی آن‌ها کم است و پیکری ضعیف دارند، ولی به برادران زیاد کمك می‌کنند ... هرگز به مقدار کم راضی نمی‌شوند و عمل کثیر خود را زیاد نمی‌انگارند ... از نشانه‌های آن‌ها این است که دارای اطمینانند به همراه ملایمت، ایمان با یقین، حرص در تقوی، فهم و بردباری

---

۱. غررالحکم، ص۴۱
۲. غررالحکم، ص۵۰
۳. غررالحکم، ص۳۳۲
۴. غررالحکم، ص۴۲۹
۵. غررالحکم، ص۳۸٤

با علم، زیرکی با مدارا، میانه‌روی در ثروت، خشوع در عبادت، تحمل در تنگدستی، صبر در گرفتاری، بخشش در راه حق، جستجوی حلال، سرحالی در راه هدایت، خودداری از طمع، دوری از عدم انعطاف، نیکی در پایداری، پناه بردن به خدا از پیروی شهوات، پناه بردن به او از شیطان مطرود. شب را به صبح می‌رسانند در حالی که برای شکر نعمت‌ها عزم و همت دارند و صبحگاه کارشان فکر و اندیشه است. اینها کسانی هستند که در امانند و مطمئن هستند، آن شخصیت‌هایی که می‌آشامند از جامی که در آن لغو و گناه وجود ندارد.[1]



نمودار ۵-۵. خصوصیات اهل فضایل

۳-۱-۲. معاصی

کارهایی که نه بر اساس فریضه الهی است و نه فضیلتی را در انسان ایجاد می‌نماید، و همچنین خلاف سیر و غایت انسان بوده و از این جهت نافرمانی خداوند متعال به حساب می‌آید،

---

۱. بحار الأنوار، ج۷۵، ص۲٤: المؤمنونَ هُم أهلُ الفَضَائلِ ... رَافعِينَ أَسمَاعَهُم إلَى العلم... وَ شُرُورُهُم مَأمُونَة ... وَ حَوَائِجُهُم خَفِيفَةٌ وَأَنفُسُهُم ضَعِيفَةٌ وَمَعُونَتُهُم لإخوَانِهِم عَظِيمَةٌ. ... وَمِن عَلامَاتِ أَحَدِهِم أَن يَكُونَ لَهُ حَزمٌ فِي لِينٍ- وَإِيمَانٌ فِي يَقِينٍ وَحِرصٌ فِي تَقوَى- وَفَهمٌ فِي فِقهٍ وَحِلمٌ فِي عِلمٍ- وَكَيسٌ فِي رِفقٍ وَقَصدٌ فِي غِنًى- وَخُشُوعٌ فِي عِبَادَةٍ وَتَحَمُّلٌ فِي فَاقَةٍ- وَصَبرٌ فِي شِدَّةٍ وَإِعطَاءٌ فِي حَقٍّ وَطَلَبٌ لِحَلالٍ- وَنَشَاطٌ فِي هُدًى- وَتَحَرُّجٌ عَن طَمَعٍ وَتَنَزُّهٌ عَن طَبَعٍ- وَبِرٌّ فِي استِقَامَةٍ وَاعتِصَامٌ بِالله مِن مُتَابَعَةِ الشَّهَوَاتِ- وَاستِعَاذَةٌ بِهِ مِنَ الشَّيطَانِ الرَّجِيمِ- يُمسِي وَهَمُّهُ الشُّكرُ وَيُصبِحُ وَشُغلُهُ الفِكرُ- أُولَئِكَ الآمِنُونَ المُطمَئِنُّونَ- الَّذِينَ يُسقَونَ مِن كَأسٍ لالَغوٌ فِيهَا وَلاتَأثِيمٌ.

معاصی است.

بنابراین استفاده بهینه از نعمت‌های الهی و بهره‌برداری از آن‌ها در جهت رشد، کمال و دستیابی به سعادت -و نه در جهت شقاوت- وظیفه‌ای همگانی است.

* قال علی ؑ : أَقَلُّ مَا يَلزَمُكُم لِلّٰهِ تَعَالَى أَن لَاتَستَعِينُوا بِنِعَمِهِ عَلَى مَعَاصِيه.[۱]

کمتر چیزی که در برابر خدای متعال بر شما لازم است این است که با نعمت‌هایی که خود او به شما عطا کرده، نافرمانی‌اش را نکنید.

نتیجه و حاصل اعمال و برنامه‌های بدون رشد و کمال، از دست دادن موقعیت‌ها، نعمت‌ها و توان‌هاست که باید در زندگی از آن‌ها پرهیز کرد.

* قال علی ؑ : حَاصِلُ المَعَاصِی التَّلَف.[۲]

نتیجه معصیت‌ها از دست دادن است.

افرادی که در برنامه‌های خود اهل رشد و کمال نباشند به تدریج به برنامه‌های سخیف، پست و بدون نتیجه روی آورده و ذائقه‌شان نسبت به برنامه‌های جهت‌دار و رشدآفرین تغییر می‌کند.

* قال علی ؑ : المَعصِيَةُ هِمَّةُ الأَرجَاس.[۳]

معصیت، همت پلیدان است.

پرورش کارایی ۱-۵. دسته بندی برنامه‌ها بر اساس فرایض، فضایل و معاصی

فهرستی از برنامه‌های خود را فراهم نموده و مشخص کنید که هر کدام در چه دسته‌ای از اعمال، قرار دارند.

پیامبر ﷺ در وصیت گران‌بهای خود به امیرالمؤمنین ؑ شرط به بار نشستن هر برنامه را در سه موضوع مهم بیان نموده‌اند که لازم است این سه، در جمع‌بندی مطالب فوق برای هر برنامه‌ای لحاظ شود. این موارد را می‌توان به عنوان شروط به نتیجه رسیدن برنامه‌ها درنظرگرفت.

* فِيمَا أَوصَى بِهِ رَسُولُ اللهِ ﷺ عَلِيّاً ؑ : يَا عَلِيُّ ثَلَاثَةٌ مَن لَم تَكُن فِيهِ لَم يَقُم لَهُ عَمَلٌ:

---

۱. غررالحکم، ص۱۸۶

۲. غررالحکم، ص۱۸۶

۳. غررالحکم، ص۱۸۶

وَرَعٌ یَحجُزُهُ عَن مَعَاصِی اللهِ عَزَّوَجَلَّ وَخُلُقٌ یُدَارِی بِهِ النَّاسَ وَحِلمٌ یَرُدُّ بِهِ جَهلَ الجَاهِلِ.[۱]

یا علی! سه چیز است که اگر اینها در کسی نباشد هیچ عملی از او به نتیجه نخواهد رسید: ۱. ورع و تقوایی که او را از معصیت بازدارد. ۲. اخلاق خوشی که موجب شود تا با مردم مدارا نماید. ۳. بردباری و حلمی که بتواند با نادانی و جهالت نادان برخورد کند.

راه‌های نتیجه گرفتن از برنامه‌ها

ورع و تقوا

اخلاق خوش

حلم و بردباری

نمودار ۶-۵. عوامل نتیجه دادن برنامه‌ها

۲-۲. محتوای حقیقی

برنامه هر فردی می‌تواند از محتوای حقیقی و غیر حقیقی و یا درصدی از هر یك تشکیل شده باشد. بنابراین لازم است هر کس محتوای برنامه‌های خود را با ملاك‌های یادشده ارزیابی کرده و در تقویت برنامه‌های دسته اول و دوم جدیّت نماید.[۲] برای این منظور دقت در موارد زیر ضروری به نظر می‌رسد.

۲-۲-۱. محتوای برنامه بر مبنای ایمان و عمل صالح

بر اساس آیات قرآن، برنامه‌های انسان باید بر مبنای ایمان و عمل صالح تنظیم شود.

﴿ فَأَمَّا الَّذینَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ فَیُوَفِّیهِم أُجُورَهُم وَ یَزیدُهُم مِن فَضلِهِ وَ أَمَّا الَّذینَ استَنکَفُوا وَاستَکبَرُوا فَیُعَذِّبُهُم عَذاباً أَلیماً وَ لایَجِدُونَ لَهُم مِن دُونِ اللهِ وَلِیّا وَلانَصیراً.[۳]

اما آن‌ها که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند، پاداششان را به تمامی خواهد داد و از کرم خویش برای آنان خواهد افزود و اما آن‌ها را که ابا کردند و گردن‌کشی نمودند، مجازات دردناکی خواهد کرد و برای خود غیر از خدا سرپرست و یاوری نخواهند یافت.

با توجه به آیه فوق، تأکید در محتوای برنامه بر نتیجه‌بخش بودن آن است که آن نیز تنها با ایمان و عمل صالح تحقق می‌یابد.

■ به آن عملی که خالی از فساد، تباهی و در راستای ایجاد صلاح و سِلم به کار رود

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۸، ص۳۹۲

۲. درزندگی، می‌بایست غایت انسان این باشد که برنامه حقیقی‌اش را به ۱۰۰٪ برساند.

۳. سوره مبارکه نساء، آیه۱۷۳

عمل صالح گویند.[۱]

- ■ عمل صالح را کسانی در برنامه خود لحاظ می‌کنند که دارای مقاصدی والا و عالی بوده و غایتی حقیقی برای خود در نظر گرفته‌اند.[۲]
- ■ داخل شدن در رحمت خدا[۳] و زمینه‌سازی برای رسیدن به حیات طیبه[۴]، مبتنی بر انجام عمل صالح است.

از مهم‌ترین برنامه‌های انسان، مجموعه فعالیّت‌هایی است که از سویی انسان را به مبدأ و مُبدع خود متوجه ساخته و از سوی دیگر با توجه کردن به دیگران[۵]، زمینه‌های رشد و نمو خود را فراهم آورد.[۶] به طور طبیعی این برنامه‌ها در یکی از دو گروه فرایض و فضایل قرار می‌گیرند و می‌توان مصادیق این اعمال را در سه دسته جهت‌های کلی زندگی، انجام امور شرعی، و انجام امور خیر جستجو کرد. همچنین می‌توان این مصادیق را هم در جنبه‌های مادی و هم جنبه‌های معنوی مشاهده نمود. یافتن مصادیق عمل صالح از مهم‌ترین ارکان برنامه‌ریزی محسوب می‌شود و موفقیت برنامه‌ریزی منوط به توفیق در انجام این رکن است.

برای نمونه می‌توان به نامه ۳۱ نهج البلاغه که وصیت امیرالمؤمنین‌علیه‌السلام به فرزند گرامی‌شان امام حسن‌علیه‌السلام است، رجوع کرده و فهرست جامعی از برنامه‌های مبتنی بر ایمان و عمل صالح به دست آورد.

> پسرم! بدان آنچه بیشتر از به کارگیری وصیتم دوست دارم ترس از خدا، انجام واجبات و پیمودن راهی است که پدرانت، صالحان خاندانت پیموده‌اند، زیرا آنان آنگونه که تو در امور

---

۱. التحقیق، ج۶، ص۲۶۵، ماده «صلح»: هوما سلم من الفساد، وهو ضدّ الفساد، وأعمّ من أن یکون فی ذات أورأی أو عمل والأکثر فیها استعمالها فی العمل، کما أنَ الأغلب فی الصحّة استعمالها فی الأجسام.

۲. سوره مبارکه کهف، آیه۱۱۰: فَمَن کانَ یَرجُوا لِقاءَ رَبِّه فَلیَعمَل عَمَلًا صالِحاً وَلایُشرِك بِعِبادَةِ رَبِّه اَحَدا / پس هرکه به لقای پروردگارش امید دارد، باید کاری شایسته انجام دهد، وهیچ کس را در عبادت پروردگارش شریك نکند.

۳. سوره مبارکه جاثیه، آیه۳۰: فَأَمّا الَّذینَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصالِحاتِ فَیُدخِلُهُم رَبهُم فِي رَحمَتِه / امّا کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند، پروردگارشان آن‌ها را در رحمت خود وارد می‌کند این همان پیروزی بزرگ است.

۴. سوره مبارکه نحل، آیه۹۷: مَن عَمِلَ صالِحاً مِن ذَکَرٍ أوأُنثی وَهُوَ مُؤمِنٌ فَلَنُحیِیَنَّهُ حَیاةً طَیِّبَةً / هرکس کارشایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، درحالی که مؤمن است، اورا به حیاتی پاك زنده می‌داریم وپاداش آن‌ها را به بهترین اعمالی که انجام می‌دادند، خواهیم داد.

۵. منظوراز دیگران، مخلوقات خداوند هستند که درمسیر زندگی، فرد برای گره‌گشایی ازامورآن‌ها تلاش می‌کند؛ برای این منظور لازم است فرد برای شکوفایی توانمندی‌های خود ودیگران، درراستای تحقق جامعه توحیدی گام بردارد.

۶. سوره مبارکه بینه، آیه۵: وَما أُمِرُوا إلّالِیَعبُدُوا الله مُخلِصینَ لَهُ الدِّینَ حُنَفاءَ وَیُقیمُوا الصَّلاةَ وَیُؤتُوا الزَّکاةَ وَذلِكَ دینُ القَیِّمَة / وبه آن‌ها دستوری داده نشده بود جز اینکه خدا را بپرستند درحالی که دین خود را برای او خالص کنند وازشرك به توحید بازگردند، نمازرا برپا دارند وزکات را بپردازند واین است آیین مستقیم وپایدار.

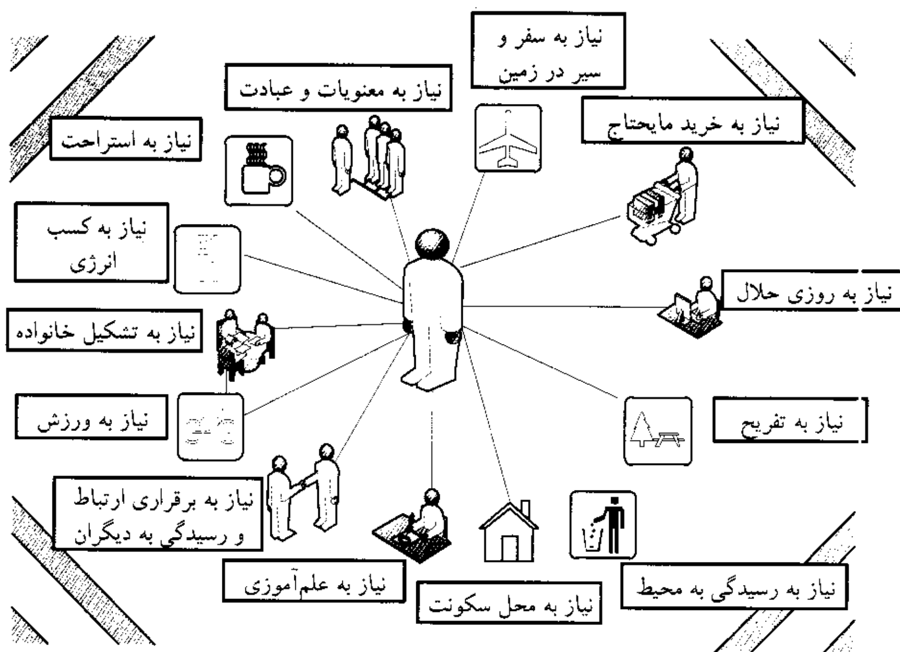
خویشتن نظر می‌کنی در امور خویش نظر داشتند. همانگونه که تو درباره خویشتن می‌اندیشی، نسبت به خودشان می‌اندیشیدند. تلاش آنان در این بود که آنچه را شناختند انتخاب کنند و بر آنچه تکلیف ندارند روی گردانند. اگر نفس تو از صرف پذیرفتن تجربه پیشینیان سر باز زند و خواهد چنانکه آنان دانستند خود تجربه کند، پس تلاش کن تا درخواست‌های تو از روی درك و آگاهی باشد، نه آنکه به شبهات روی آوری و از دشمنی‌ها کمك گیری. قبل از پیمودن راه پاکان، از خداوند یاری بجوی. در راه او با اشتیاق عمل کن تا پیروز شوی. از هر کاری که تو را به شك و تردید اندازد و یا تسلیم گمراهی کند بپرهیز. چون یقین کردی دلت روشن و فروتن شد، اندیشه‌ات گرد آمد و کامل شد، اراده‌ات به یك چیز متمرکز شد، پس اندیشه کن در آنچه که برای تو تفسیر می‌کنم؛ اگر در این راه آنچه را دوست می‌داری فراهم نشد و آسودگی فکر و اندیشه نیافتی، بدان که راهی را که ایمن نیستی می‌پیمایی و در تاریکی ره می‌سپاری؛ زیرا طالب دین نه اشتباه می‌کند و نه در تردید و سرگردانی است، که در چنین حالتی خودداری بهتر است.[1]

۲-۲-۲. لزوم جامع‌نگری در برنامه

همانطور که در شکل مشاهده می‌شود هر انسانی به طور طبیعی می‌تواند برای خود تنوعی از نیازها را فرض کند. این تنوع نیاز به همراه خود تنوعی را در برنامه‌های وی ایجاد کرده و به همین جهت برنامه‌ریزی از حالت تك بعدی خارج کرده و فرد را به رشدی چند بعدی می‌رساند.

---

۱. نهج البلاغه، ص۵۲۵



نمودار ۷-۵. جامع‌نگری در برنامه

به همین دلیل و بر اساس آنچه پیشتر بیان شد، آنچه برای هر انسان از اهمیت برخوردار است، درنظرگرفتن تنوعی از نیازهاست که در راستای آن، فرد به یك جامع‌نگری در برنامه‌اش می‌رسد.

* قال الإمام الکاظم ﷺ: اجتَهِدوا في أن یَکونَ زمانُکم اربعَ ساعاتٍ: ساعة لِمُناجاةِ الله و ساعةً لأمرِ المعاشِ و ساعةً لِمُعاشِرَةِ الإخوانِ و الثِقاتِ الّذین یُعَرِّفُونَکُم عُیوبَکُم و یَخلصُونَ لَکم في الباطِنِ و ساعة تُخلونَ فیها لِلَذّاتِکم في غیر مُحَرِّم و بهذه الساعة تقدِرونَ علی الثّلاثِ ساعاتِ.[1]

در آن بکوشید که زمانتان را به چهار بخش تقسیم کنید: ساعتی برای مناجات با خدا، ساعتی برای امر زندگی، ساعتی برای معاشرت با برادران و معتمدانی که عیب‌های شما را به شما بشناسانند و در باطن به شما اخلاص داشته باشند و ساعتی برای پرداختن به لذت‌هایی که حرام نباشد. به این ساعت است (پرداختن به لذات حلال) که برای گذراندن آن سه ساعت توانایی پیدا می‌کنید.

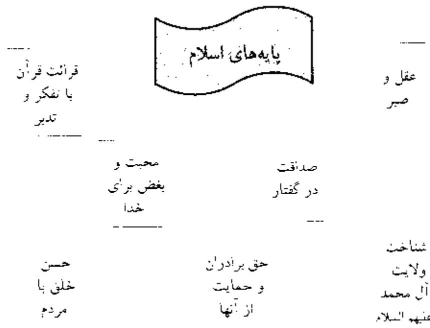
موضوع جامع‌نگری حتی در مسائل معنوی انسان نیز می‌بایست مورد توجه قرار گیرد.

* سَأَلتُ أَمیرَ المُؤمِنینَ ﷺ عَن قَوَاعِدِ الإِسلَامِ مَا هِیَ؟ فَقَالَ: قَوَاعِدُ الإِسلَامِ سَبعَةٌ

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۴۲

فَأَوَّلُهَا العَقلُ وَ عَلَیهِ بُنِیَ الصَّبرُ وَ الثَّانِی صَونُ العِرضِ وَ صِدقُ اللهجَةِ وَ الثَّالِثَةُ تِلَاوَةُ القُرآنِ عَلَی جِهَتِهِ وَ الرَّابِعَةُ الحُبُّ فِی اللهِ وَ البُغضُ فِی اللهِ وَ الخَامِسَةُ حَقُّ آلِ مُحَمَّدٍ وَ مَعرِفَةُ وَلَایَتِهِم وَ السَّادِسَةُ حَقُّ الإِخوَانِ وَ المُحَامَاةُ عَلَیهِم وَ السَّابِعَةُ مُجَاوَرَةُ النَّاسِ بِالحُسنَی.[۱]

از امیرالمؤمنین ﷺ پرسیده شد که اسلام بر چه پایه‌ای قرار دارد؟ امام ﷺ فرمودند: اسلام بر هفت پایه قرار گرفته است: اول آن‌ها عقل است که بنای صبر بر آن است. دوم، نگه داشتن آبرو و صداقت در گفتار است. سوم، تلاوت قرآن است با تفکّر و تدبر. چهارم، محبت و بغض برای خدا. پنجم، حق آل محمد ﷺ و شناختن ولایت آن‌ها. ششم، حق برادران و حمایت از آن‌ها. هفتم، با حسن اخلاق با مردم رفتار کردن است.



نمودار ۸-۵. پایه‌های اسلام

۳-۲-۲. توجه به جایگاه حقوق در برنامه‌ها

یکی از مواردی که لازم است در فهرست برنامه‌های فرد قرار بگیرد رعایت حقوق است که وی نسبت به خدا، خود و دیگران دارد. دانستن این حقوق می‌تواند او را در داشتن برنامه‌ای جامع و همه جانبه(نافع برای دنیا و آخرت) یاری کند. در رساله حقوق امام سجاد ﷺ کلیات این حقوق تبیین شده است.[۲]

---

۱. تحف العقول، ص۱۹۶
۲. تحف العقول، ص۲۵۵

نیازها و برنامه‌ها از منظر امام سجّاد علیه السلام

حق خداوند

حق نفس

حق اعضای بدن: حق چشم، حق گوش، حق دست، حق پا، حق زبان، حق شکم، حق دامن

حق افعال انسان: حق نماز، حق روزه، حق صدقه، حق قربانی

حق افراد

حق زیردست: حق در قدرت زیر دست، حق در علم زیر دست

حق رهبر: حق آنکه با قدرت در پی حفظ توست، حق مالک، حق استاد

حق خویشان: حق مادر، حق پدر، حق برادر، حق ولی نعمت، حق آنکه به تو احسان کرده، حق همنشین، حق همسایه، حق مالت، حق شریک، حق بدهکارت، حق رفیق، حق بزرگتر، حق کوچکتر، حق همسایه، سائل، حق طلبکارت، حق هم کیش

نمودار ۹-۵. رساله حقوق امام سجاد

بنابراین هر فرد می‌تواند برنامه‌های زندگی خود را با توجه به حقوق بیان شده در این رساله گسترش داده و بر اساس آن برنامه‌های خود را تنظیم کند. چرا که هر یك از اینها می‌تواند محتوی برنامه‌ریزی شده برای بخشی از زندگی باشد. با توجه به این رساله، انسان حق برای برخوردش با کوچکتر، بزرگتر، همسایه و ... باید برنامه منظم و مشخصی داشته باشد.[1]

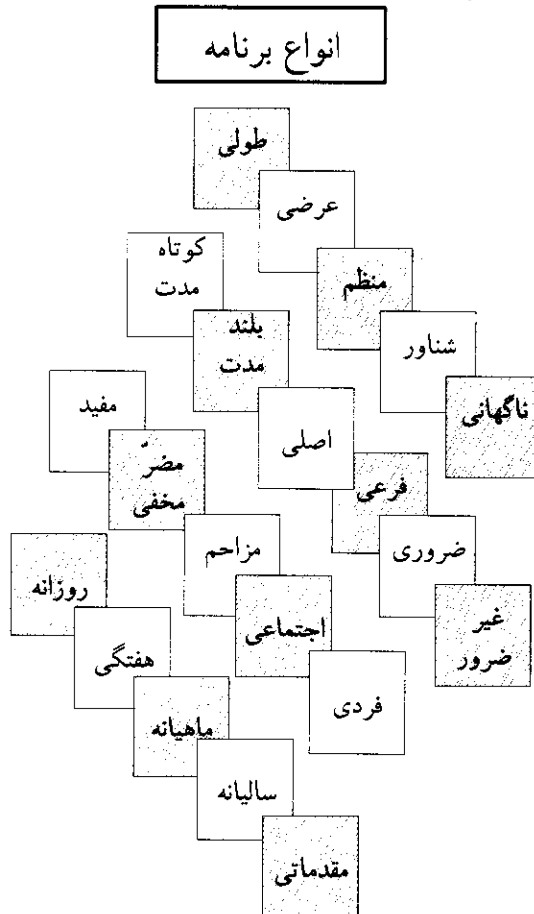
۳. توجه به انواع برنامه

هر فرد با کمی تأمل در مجموعه فعالیّت‌هایی که به صورت روزانه انجام می‌دهد، به راحتی

۱. با مطالعه کامل رساله حقوق امام سجاد ، می‌توان محتویات بدیعی در برنامه زندگی گنجاند.

می‌تواند وجود تنوع را در برنامه‌هایش مشاهده نماید. این تنوع به دلیل جنبه‌های مختلف ساحت وجودی انسان است.

شناخت این تنوع در برنامه‌ریزی امری ضروری بوده و به انسان کمك می‌کند تا بتواند فعالیّت‌های خود را به خوبی مدیریت نماید.



نمودار ۱۰-۵. انواع برنامه

برنامه‌ها از جهت ارتباط با یکدیگر و توالی اجرا

برنامه‌ها از جهت ارتباط با یکدیگر و توالی اجرا به دو دسته طولی و عرضی تقسیم می‌شوند.

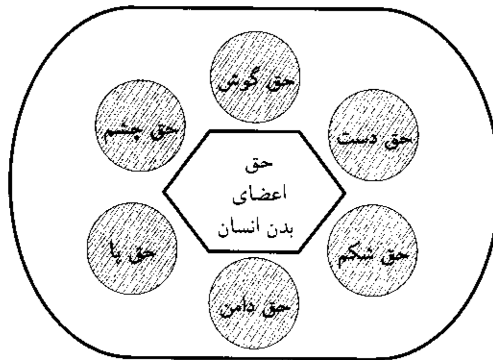
الف) برنامه‌های طولی

ساحت وجودی هر انسان دارای دو جنبه درونی و بیرونی است، جنبه بیرونی انسان با عمل

قابل مشاهده است و جنبه درونی او، مخفی و دارای سطوح متعدد است.
جنبه‌های بیرونی انسان در مواجهه با محدودیت‌های مختلف از قبیل محدودیت‌های زمانی و مکانی قرار گرفته و امکان عمل را برای او محدود می‌سازد. در مقابل جنبه درونی انسان فاقد محدودیت فوق است. در کنار هر نیتی، علمی و در کنار هر علمی، باوری قرار دارد. هر نیتی می‌تواند با نیت‌های هم سنخ خود جمع شود، هر علمی می‌تواند با علم‌های هم سنخ خود جمع شود و همگی نیز با هم قابل جمع هستند.
به این دسته از برنامه‌ها که امکان جمع شدن با هم را دارند، برنامه‌های طولی می‌گوییم. به عنوان مثال، فردی کار خیری را به نیت انسان‌دوستی انجام می‌دهد، او همان کار را می‌تواند به عنوان ثواب نیز انجام دهد، بنابراین این دو نیت با هم قابل جمع‌اند. همچنین می‌تواند به نیت به دست آوردن محبت الهی نیز آن کار را انجام دهد. نیز می‌تواند در حین کار قرب الهی را در نظر بگیرد.
محدودیت نیت را علم فرد تعیین می‌کند وگرنه هیچ محدودیت دیگری در داشتن نیت‌های متعدد وجود ندارد. این مسأله درباره انگیزه، باور، علم، طلب، دعا و هر امر درونی‌ای که در انسان وجود دارد به همین شکل است. بنابراین برخی از ویژگی‌های این برنامه‌ها را می‌توان در موارد زیر دانست:

- این سری برنامه‌ها در سیر طولی زندگی فرد قرار دارند.
- زمان بر این برنامه‌ها مترتب نبوده و انجام همزمان و موازی آن‌ها خللی در عملی ساختن آن‌ها ایجاد نمی‌کند.
- انسان می‌تواند به طور همزمان آن‌ها را به مرحله اجرا درآورد.
- این برنامه‌ها به دلیل نداشتن محدودیت در اجرای همزمان آن‌ها، دارای اولویت نیستند.

نمونه‌ای از این برنامه‌ها را می‌توان در انواع حقوقی که امام سجاد﷣ برای اعضای بدن ذکر می‌کنند مشاهده کرد.



نمودار ۱۱-۵. نمونه‌ای از برنامه‌های طولی

حقوق یاد شده در این رساله بیانگر این است که هر فرد باید در زمانی که از انواع نعمت‌های الهی بهره‌مند می‌شود، حقوق هر نعمت را ادا کند. طبیعی است در هنگام انجام کاری نعمت‌های متعددی به کار گرفته می‌شوند. نه تنها درنظرگرفتن هم‌زمان حقوق هر نعمتی در توان انسان هست، بلکه توجه به این رعایت بر او لازم است؛ زیرا او نمی‌تواند به ادای حق یکی از اعضای بدنش خود را ملتزم کرده و مابقی را فراموش نماید و یا پرداخت به آن‌ها را به وقتی دیگر موکول سازد.

و اما حق زبانت این است که آن را از دشنام دادن گرامی داری، به خیر عادت دهی، به ادب و تربیت وادارش کنی، آن را جز در موارد نیاز و سود دین و دنیا به کار مگیری، از سخنان یاوه، زشت و کم فایده‌ای که از زیان و خسرانش ایمن نیستی و درآمدش ناچیز است، معافش بداری. زبان، گواه عقل و راهنمای بر آن شمرده می‌شود. آراستگی فرد خردمند به سبب عقل اوست. زیبایی رفتارش در [زیرا] زبان او نهفته است، و لا قوّة إلاّ باللّه العلیّ العظیم.

و اما حق گوش تو این است که آن را راه و طریقی به قلب خود سازی تا آن را جز از سخن خوش که در دلت خیری پدید آرد، یا رفتار و خوبی ستوده به دست آورد، پاك و منزهش بداری؛ چون گوش درب ورودی گفتار به قلب است که انواع معانی، چه خوب و چه بد را به قلب می‌رساند، و لا قوّة إلاّ باللّه.

و اما حق چشم تو این است که آن را از هر ناروا و حرامی فرو بندی و جز در موارد عبرت‌انگیزی که در پرتو آن بینش یا دانشی می‌یابی به کار مگیری و فرسوده‌اش مسازی، زیرا چشم درب ورودی عبرت است.

و اما حق پاهایت این است که با آن دو، راه حرام مپویی و آن را مرکب خود در راهی که

موجب خواری پویندگانش می‌شود نساخته و قرار ندهی؛ زیرا آن دو تو را حمل کرده و به راه دین می‌کشانند و [در پایان] جایزه از آن تو خواهد بود، و لا قوّة إلاّ باللّه.

و اما حق دست تو این است که آن را به حرام دراز مکنی که با این کار مستوجب کیفر خداوند در آخرت و گرفتار ملامت و سرکوفت مردم در دنیا می‌گردی. از اموری که خداوند بر آن دو واجب فرموده کوتاهش مساز، بلکه آن را با پرهیز از مباحات و اصرار بر مستحبات، عزیز و گرامی بدار. پس چون در دنیا پرهیز نمود و شریف شد مستوجب پاداش نیکوی آخرت شود.[1]

در نظر داشتن هم‌زمان این برنامه‌ها نه تنها موجب سردرگمی انسان نمی‌شود، بلکه برای رشد نظام طولی انسان و ارتباطش با معنویات و ملکوت، می‌بایست به طور پیوسته و هم‌زمان به این برنامه‌ها التزام داشته باشد. رشد همه جانبه انسان در گرو عمل مناسب به آن‌ها خواهد بود.

نکته مهم دیگر این است که این برنامه‌ها زمانی را در خارج از انسان اشغال نکرده و انجام آن‌ها در تمام لحظه‌های زندگی وی به کار می‌آید، به همین دلیل اولویت‌بندی در آن‌ها وجود ندارد، بلکه به صورت همزمان قابلیت اجرا دارند.

* عَن أَبی عَبدِ الله ﷺ قَالَ: مَن عَرَفَ الله خَافَهُ وَمَن خَافَ الله حَثَّهُ الخَوفُ مِنَ الله عَلَی العَمَلِ بِطَاعَتِه وَالأَخذِ بِتَأدیبِه فَبَشِّرِ المُطیعینَ المُتَأَدِّبینَ بِأَدَبِ الله وَالآخِذینَ عَنِ الله. أَنَّهُ حَقٌّ عَلَی الله أَن یُنجِیَهُ مِن مَضَلَّاتِ الفِتَنِ. وَمَا رَأَیتُ شَیئاً هُوَ أَضَرُّ لِدینِ المُسلِمِ مِنَ الشُّحِ.[2]

آن کس که خدا را شناخت از او می‌ترسد و آن کس که خوف از خدا داشته باشد همین حالت خوف او را بر انجام طاعت و عبادت وادار می‌نماید و به ادب الهی مؤدب خواهد بود. پس بشارت باد به اهل اطاعت و آنان که به ادب الهی مؤدب هستند و آنان که برنامه اعمال خود را فقط از طریق خدایی می گیرند که اینان را خداوند از حوادث و فتنه‌های گمراه‌کننده نجات خواهد داد، و من ندیدم چیزی را که زیانبارتر باشد برای دین مسلمان، از صفت بخل.

این نوع برنامه‌ها اساس دین و محتوای برنامه‌های دینی انسان را تشکیل می‌دهد[3] و به همین دلیل دین الهی را اسلام نامیده‌اند.[4] روایات فراوانی در خصوص نحوه توجه به این برنامه‌ها ذکر

---

۱. تحف العقول، ص۲۵٦

۲. بحار الأنوار، ج٦۷، ص۴۰۰

۳. سوره مبارکه روم، آیه۳۰: فَأَقِم وَجهَکَ لِلدِّینِ حَنیفاً فِطرَتَ الله الَّتی فَطَرَ النَّاسَ عَلَیها لاتَبدیلَ لِخَلقِ الله ذلِکَ الدِّینُ القَیِّمُ وَلکِنَّ أَکثَرَ النَّاسِ لایَعلَمُونَ / پس حق گرایانه، به سوی این آیین روی آور، [با همان] فطرتی که خدا مردم را بر آن سرشته است. تغییری در آفرینش خدا نیست. آیین پایدار همین است ولیکن بیشتر مردم نمی‌دانند.

۴. سوره مبارکه آل عمران، آیه۱۹: إِنَّ الدِّینَ عِندَ الله الإِسلامُ وَمَا اختَلَفَ الَّذینَ أُوتُوا الکِتابَ إِلَّا مِن بَعدِ ما جاءَهُمُ العِلمُ بَغیاً ←

شده است. نمونه‌هایی از این روایات عبارتند از:

* قَالَ النبی‌ﷺ : مَن أَصبَحَ مِن أُمَّتِی وَهِمَّتُهُ غَیرُ الله فَلَیسَ مِنَ الله وَمَن لَم یَهتَمَّ بِأُمُورِ المُؤمِنِینَ فَلَیسَ مِنهُم وَمَن أَقَرَّ بِالذُّلِّ طَائِعاً فَلَیسَ مِنَّا أَهلَ البَیتِ.[۱]

هر کس از امت من بامداد کند و هدفش غیر از خدا باشد، پس او از خدا نیست و کسی که همت به کار مؤمنان نگمارد از آنان نیست. کسی که در خواری ثابت ماند و پیروی از ذلت کند از شیعیان ما نیست.

تقوا، عامل اساسی در برنامه‌های طولی به شمار می‌رود.

* قال النبی‌ﷺ : یا أباذر! کُن بالعملِ بالتَّقوی أشدَّ اهتماماً مِنك بالعملِ، فإنّه لایقلُّ عملٌ بالتَّقوی وکیف یقلُّ عملٌ یُتَقَبَل.[۲]

ای اباذر! در رعایت تقوی در عمل بیش از آن بکوش که درباره خود عمل می‌کوشی که هیچ عملی با تقوی کم به شمار نمی‌آید (هرچند مقدار آن کم باشد) و چگونه عمل مورد قبول، کم به حساب می‌آید؟!

* قال النبی‌ﷺ : یَا أَبَاذَرٍّ! لِیَکُن لَكَ فِی کُلِّ شَیءٍ نِیَّةٌ حَتَّی فِی النَّومِ وَالأَکلِ.[۳]

ای اباذر! در هر کاری حتی در خوردن و خوابیدن نیتی داشته باش.

* قَالَ رَسُولُ الله‌ﷺ : مَن أَحَبَّ أَن یَکُونَ أَکرَمَ النَّاسِ فَلیَتَّقِ الله عَزَّ وَجَلَّ وَمَن أَحَبَّ أَن یَکُونَ أَتقَی النَّاسِ فَلیَتَوَکَّل عَلَی الله وَمَن أَحَبَّ أَن یَکُونَ أَغنَی النَّاسِ فَلیَکُن بِمَا عِندَ الله عَزَّ وَجَلَّ أَوثَقَ مِنهُ بِمَا فِی یَدِه.[۴]

کسی که دوست دارد گرامی‌ترین مردم باشد، پس باید بپرهیزد از خدای عزوجل، و کسی که دوست دارد پرهیزکارترین مردم باشد، پس باید به خدا توکل داشته باشد، و کسی که دوست دارد که داراترین مردم باشد، پس باید به آنچه که در پیش خدای عزوجل است اطمینانش بیشتر باشد از آنچه که در دست خودش است.

ب) برنامه‌های عرضی

برنامه‌های عرضی به خلاف برنامه‌های طولی باید بر اساس اولویت‌بندی به اجرا برسند، زیرا انجام یکی به معنای ترك برنامه دیگر است.

به عنوان مثال هر فرد در طول روز ۲٤ ساعت امکان عمل دارد. از این مقدار لازم است

← بَینَهُم وَمَن یکفُر بآیات الله فَإنَّ الله سَریعُ الحِساب / در حقیقت، دین در نزد خدا همان اسلام است و اهل کتاب در آن اختلاف نکردند مگر پس از آن‌که به حقانیت آن پی بردند، آن هم به خاطر حسد و رقابت میان خویش و هرکه به آیات خدا کافر شود [بداند که] خدا سریع الحساب است.

۱. بحارالأنوار، ج۷٤، ص۱٦٤

۲. بحارالأنوار، ج۷٤، ص۸۸

۳. بحارالأنوار، ج۷٤، ص۸٤

٤. بحارالأنوار، ج۷٤، ص۱۲٦

بخشی را به استراحت بپردازد، بخشی نیز صرف برنامه‌های لازم و واجب شده و بخشی نیز صرف امورات زندگی او می‌شود. او تنها می‌تواند برای بخش مشخصی از ساعات خود به کارهایی که واقعاً تمایل دارد بپردازد. این دسته از اعمال که بروز بیرونی داشته و انجام یکی مستلزم انجام ندادن دیگری است، برنامه‌های عرضی نام دارند.

* قال الإمام علی ﷺ : مَن اشتغَلَ بغَیرِ المُهِمِّ، ضَیَّعَ الأهَمَّ.[۱]

آنکه به چیزی غیرمهم خود را مشغول دارد، مهمتر را از دست می‌دهد.

بنابراین برنامه‌هایی وجود دارند که محتاج و نیازمند به اولویت‌بندی هستند.

پرورش کارایی ۲-۵

فهرستی از برنامه‌های زندگی خود را نوشته و اهم و مهم آن را مشخص کنید.

برخی از ویژگی‌های این نوع برنامه‌ها عبارتند از:

- وابسته به عنصر زمان و شرایط هستند.
- به طور کلی، انجام آن‌ها موجب ترك کار دیگری می‌شود. بنابراین در نظر گرفتن ارزش زمانی برای هر کار از ضروریات این نوع برنامه است.
- در این نوع برنامه لازم است که حقیقی‌ترین، مهم‌ترین و ضروری‌ترین نیازهای فرد شناخته شود تا اولویت‌بندی برنامه‌ها بر اساس آن طرح‌ریزی شود.
- انتخاب ضروری‌ترین برنامه و عملی که فرد متحمل اجرای آن است کاری بسیار دشوار است که باید به صورت کاملاً عاقلانه و با دیدی همه‌جانبه، و با نسبت‌سنجی بین امور و نیازهای فرد انجام گیرد.[۲]

برنامه‌ها از جهت اجرای برنامه

برنامه‌ها از جهت نحوه اجرای برنامه به منظم، شناور و ناگهانی تقسیم می‌شوند.

---

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۵۱

۲. رجوع شود به مباحث مطرح شده درخصوص نیاز و گرایش که در بخش دوم همین کتاب به آن اشاره شد.

الف) برنامه‌های منظم

نظم در برنامه‌های زندگی اصلی مهم است. برخی از فعالیّت‌ها زمان شروع و ثمردهی آن‌ها تا حدودی مشخص و قابل پیش‌بینی است. نظم در انجام این برنامه‌ها باعث انجام به موقع، سریع‌تر و بهتر آن‌ها می‌شود. برخی از این برنامه‌ها را می‌توان در سُنن و روایات وارده از پیامبر ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام به دست آورد.[۱]

﴿ لَقَد کانَ لَکُم فی رَسُولِ الله أُسوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن کانَ یَرجُوا الله وَالیَومَ الآخِرَ وَذَکَرَ الله کَثیراً.[۲]

به طور قطع برای شما در [رفتار] رسول خدا سرمشقی نیکوست، برای کسی که به خدا و روز واپسین امید دارد و خدا را فراوان یاد می‌کند.

* وقال الصّادق ؑ: إنّی لَأَکرَهُ للرّجل أن یموت وقَد بَقِیَ خَلَّةٌ مِن خِلالِ رسولِ الله صلی الله علیه وآله وسلم لَم یَأتِ بِها.[۳]

من دوست ندارم که مسلمانی بمیرد، مگر اینکه تمام آداب و سنن رسول الله ﷺ را [و لو یک بار] انجام دهد.

بدیهی است وقتی انسان در رفتار خود به ادب الهی آراسته شود، علاوه بر نظم، در رفتارش زیباترین حالات را متجلی می‌نماید.

* قال علی ؑ: مَن تَأَدَّبَ بِأَدبِ الله، أَدّاهُ ذلك إِلَی الفَلاحِ الدّائم.[۴]

کسی که به آداب خداوندی آراسته شود، خدا او را به سوی رستگاری و فَلاح همیشگی می‌کشاند.

ب) برنامه‌های شناور

موقعیت‌های خیر که به صورت روزانه در پیش روی انسان قرار می‌گیرد، اغلب پیش‌بینی

---

۱. سنن النبی ﷺ، ج۱، ص۱۰۷: فقه الرضا ؑ: وعلیکم بالسنن یوم الجمعة، وهی سبعة: اتیان النسآء، وغسل الرأس و اللحیة بالخطمی وأخذ الشارب وتقلیم الأظافیر / در روز جمعه سننی است مواظب آن‌ها باشید و آن هفت چیز است: روابط همسری، شستن سر و محاسن با گل ختمی، کوتاه کردن شارب، گرفتن ناخن‌ها.
سنن النبی ﷺ، ج۱، ص۱٤٥: فی الکافی عن محمّد بن مروان قال: قال أبو عبد الله ؑ: ألاأخبرکم بما کان رسول الله ﷺ یقول اذا أوی إلی فراشه؟ قلت: بلی. قال: کان ﷺ یقرء آیة الکرسی ویقول: «بسم الله آمنت بالله وکفرت بالطاغوت. اللهمّ احفظنی فی منامی وفی یقظتی» / محمّد بن مروان از امام صادق ؑ روایت کرده که حضرت فرمودند: آیا برایتان نگویم آنچه را رسول خدا ﷺ هنگام خواب می‌فرمودند؟ عرضه داشتم: آری بیان کنید. فرمودند: رسول خدا ﷺ پس از قرائت «آیة الکرسی» می‌فرمودند: «به نام خدا، به خدا ایمان آوردم و به طاغوت (سرکش) کافر شدم. خدایا در خواب و بیداری مرا نگهداری فرما».
۲. سوره مبارکه احزاب، آیه ۲۱
۳. سنن النبی ﷺ، ج۱، ص۲
٤. سنن النبی ﷺ، ج۱، ص۲

نشده است. افرادی که برای رفع مشکلاتشان به انسان مراجعه می‌کنند، موقعیت‌های طلایی و مهمی که برای انسان پیش می‌آید، کارهای خیری که در برنامه فرد لحاظ نشده است، همه و همه از جمله این برنامه‌هاست.

* عن ابی عبد الله ﷺ قال: إذا أردتَ شیئا مِن الخیر فلا تؤخِّره.[۱]

هرگاه بر کار نیکی تصمیم گرفتی آن را به تأخیر مینداز.

* قال رسول الله ﷺ: إنّ الله یُحبُّ مِن الخَیر ما یُعجَّل.[۲]

خداوند از کارهای نیکو آن کار را دوست دارد که در آن شتاب شود.

ج) برنامه‌های ناگهانی

برخی از برنامه‌ها در فهرست برنامه‌های فرد قرار ندارد و به ناگاه در مسیر زندگی‌اش قرار می‌گیرد، برنامه‌هایی که وی ناگزیر از انجام دادن آن است. این برنامه‌ها را می‌توان از برنامه‌های شناور متمایز کرد، زیرا این برنامه‌ها ناخواسته بوده و اغلب همراه با کراهت و ناخوشی است. از این برنامه‌ها در روایات و آیات قرآن به مصیبت یاد شده که برخی به واسطه اعمال و نیات خود انسان و برخی نیز به دلیل ویژگی دنیا به وجود می‌آید.

در مواجهه با این نوع برنامه‌ها لازم است فرد صبر را سر لوحه توجهات خود قرار دهد و سعی کند از اضطراب و جزع و فزع خودداری نماید.

* قال رسول الله ﷺ: قال الله تعالی: إذا وَجَّهتُ إلی عبدٍ مِن عَبیدی مصیبةً فی بَدَنِه أو فی وَلَدِه أو فی مالِه فاستَقبَلَهُ بِصبرٍ جَمیلٍ استَحیَیتُ یومَ القیامةِ أن أنصِبَ له میزاناً أو أنشُرَ لَه دیواناً.[۳]

خدای متعال می‌فرماید: وقتی مصیبت تن یا فرزند یا مال را متوجه یکی از بندگان خویش کنم و او با صبر نیکو مصیبت را استقبال کند، روز قیامت شرم دارم که میزانی برای او قرار داده یا حساب و کتاب او را بازکنم.

با رویارویی صحیح با مشکلات و معضلات پیش آمده انسان می‌تواند همان مشکلات و مصایب را به عنوان فرصت‌های مغتنمی در برنامه خود درآورد.

* قال علی ﷺ: إن تَصبِرُوا فَفِی الله مِن کُلِّ مُصِیبَةٍ خَلَف.[۴]

اگر در هر امر ناخواسته و ناخوشایندی پایداری خود را از دست ندهی، به جای آن برای تو جایگزین‌های

---

۱. لکافی، ج۲، ص۱٤۲
۲. لکافی، ج۲، ص۱٤۲
۳. نهج الفصاحه، ص۵۹۵
٤. غررالحکم، ص۲۸٤

مناسب و پاداش الهی مقرر می‌شود. (خدا برای همه مصیبت‌ها جایگزینی قرار داده که با صبر می‌توان به آن دست یافت.)

در واقع مصائب دنیوی آن موقعی مصیبت هستند که موجب غفلت و بی‌توجهی به خدا شوند وگرنه در وجود آن‌ها خیر و خوبی نهفته است و انسان باید به کمالی که برای او در مصائب قرار داده شده است نایل شود.

* قَالَ الصادق ﷺ : لَاتَعُدَّنَّ مُصِيبَةً أُعطِيتَ عَلَيهَا الصَّبرَ وَاستَوجَبتَ عَلَيهَا مِنَ اللهِ ثَوَاباً بِمُصِيبَةٍ إِنَّمَا المُصِيبَةُ أَن يَحرُمَ صَاحِبُهَا أَجرَهَا وَثَوَابَهَا إِذَا لَم يَصبِر عِندَ نُزُولِهَا.[1]

مصیبتی را که بر آن صبر به تو عنایت شده و پاداش در مقابل آن می‌گیری مصیبت مشمار. مصیبت آن است که صاحب آن از پاداش محروم شود وقتی در برخورد با آن شکیبایی نداشته باشد.

برنامه‌ها از جهت بازه اجرا

برنامه‌ها از جهت بازه اجرای برنامه، ثمر بخشی و پایان یافتن آن به دو بخش تقسیم می‌شوند؛ کوتاه مدت و بلند مدت.

الف) برنامه‌های کوتاه مدت

صرف نظر از منظم بودن یا ناگهانی بودن برنامه‌ها؛ برخی از برنامه‌ها هستند که مدت زمان به نتیجه رسیدنشان، اندك است. طبیعی است، ملاك کوتاه بودن و بلند بودن زمان برای انجام برنامه‌ها عرفی بوده و به سرعت عمل برنامه‌ریز وابستگی کامل دارد.

ب) برنامه‌های بلندمدت

برای به نتیجه رسیدن برخی از برنامه‌ها به زمان طولانی‌تری نیاز است. این قبیل برنامه‌ها به غایت‌شناسی، علم و البته عزم بیشتری نسبت به برنامه‌های کوتاه مدت احتیاج داشته و مقاصد و نیازهای اصلی فرد در قبال این برنامه‌ها تأمین می‌شود.

برنامه‌ها از جهت ارتباط با زندگی فرد

برنامه‌ها از جهت داشتن ارتباط مستقیم و غیر مستقیم به زندگی فرد، به اصلی و فرعی دسته بندی می‌شوند.

الف) برنامه‌های اصلی

برنامه‌هایی که قوام رشد و کمال فرد بر آن‌ها استوار است را به عنوان برنامه‌های اصلی

---

۱. بحارالأنوار، ج۷۵، ص۲۶۱

می‌شناسیم. این برنامه‌ها محور اصلی برنامه‌های فرد محسوب می‌شوند.

ب) برنامه‌های فرعی

برنامه‌هایی که در حاشیه و جوانب و اطراف برنامه‌های اصلی مطرح هستند را به عنوان برنامه‌های فرعی می‌شناسیم. طبیعتا لازم است که برنامه‌های فرعی کاملا در راستای برنامه‌های اصلی طراحی شده و هیچگونه تعارض و اختلالی با برنامه‌های اصلی نداشته باشند.

برنامه‌ها از جهت اهمیت

برنامه‌ها از لحاظ میزان اهمیت به دو دسته ضروری و غیر ضروری تقسیم می‌شوند.

الف) برنامه‌های ضروری

برنامه‌هایی را که انسان در صورت کوتاهی در انجام آن‌ها توسط عقل و شرع بازخواست می‌شود را به عنوان برنامه‌های ضروری می‌شناسیم.

* قال علی ؑ : مَن شَغَلَ نفسَه بِما لایَجِبُ ضَیَّعَ مِن أمرِه مَا یَجِب.[1]

کسی که خویشتن را به کارهای غیر ضروری سرگرم کند، با این عمل، کارهای ضروری خود را ضایع و تباه نموده است.

ب) برنامه‌های غیرضروری

به برنامه‌هایی که در رشد فرد تأثیری ندارند و یا جلوی برنامه مهم‌تری را می‌گیرند، برنامه‌های غیرضروری می‌گوییم. یك برنامه‌ریزی صحیح و درست در زندگی زمانی است که برنامه‌های غیر ضروری جایی در برنامه فرد نداشته باشند. البته باید توجه داشت که برنامه‌های ضروری به معنی برنامه‌های فرعی نیست، بلکه تمامی برنامه‌های فرعی، مانند استراحت و تفریح، چنانچه در راستای برنامه‌های اصلی فرد طراحی و اجرا شوند، از جمله برنامه‌های ضروری به شمار می‌روند.

* قال الإمام علی ؑ : طوبی لِمَن قَصَرَ هِمَّتَهُ عَلی ما یَعنِیهِ و جَعَل کلَّ جِدِّه لِمَا یُنجِیه.[2]

خوشا به حال کسی که همّ خود را منحصر به چیزی می‌کند که به او مربوط است و همه کوشش خود را مصروف چیزی می‌دارد که سبب نجات او است.

---

۱. غررالحکم، ج۵، ص۳۱

۲. الحیاة، ج۱، ص۵۵۳

برنامه‌ها از جهت تأثیر در زندگی فرد

از جهت میزان تاثیر در زندگی فرد دو دسته برنامه داریم: مفید و مضر. که مضر نیز دارای دو وجه مخفی و مزاحم است.

الف) برنامه‌های مفید

به برنامه‌هایی که به نوعی در رشد و کمال انسان و متناسب با مراحل رشد او هستند، برنامه‌های مفید می‌گوییم. این برنامه‌ها به هیچ‌وجه لغو، عبث و بیهوده نیستند.

※ قال الإمام علی علیه السلام: أَقصِر رَأیَكَ عَلی ما یَعنیِك.[1]

رأی خود را منحصر در چیزی کن که به تو مربوط است.

ب) برنامه‌های مضر مخفی و برنامه‌های مزاحم

با محاسبه میزان خروجی برنامه‌ها و زمانی که برای آن‌ها صرف شده است، یکی از سه حالت زیر قابل مشاهده خواهد بود:

- خروجی برنامه‌ها با زمان صرف شده تناسب دارد.
- خروجی برنامه‌ها بیشتر از زمان صرف شده است.
- خروجی برنامه‌ها کمتر از زمان صرف شده است.

حالت سوم ممکن است به عوامل درونی وابسته باشد که آن‌ها را به عنوان برنامه‌های «مضر مخفی» می‌شناسیم و ممکن است وابسته به عوامل بیرونی باشد که آن‌ها را به عنوان برنامه‌های «مزاحم» می‌شناسیم.

منظور از برنامه‌های مضرِ مخفی برنامه‌هایی است که به واسطه دغدغه‌های ذهنی، افکار گوناگون، خاطر پریشان و انواع سستی؛ کارهای اضافی و یا مضر را ایجاد می‌کند.

منظور از برنامه‌های مزاحم برنامه‌هایی است که به صورت ناخواسته از بیرون وارد شده و موجب اختلال در برنامه‌های مهم و ضروری زندگی شود. برنامه‌هایی که اهمیت ندارد اما در انجام برنامه اصلی، فاصله ایجاد کرده و روند آن را کُند می‌کند.

برنامه‌ها از جهت ساحت عملکرد

برنامه‌ها از لحاظ ساحت عملکرد به اجتماعی و فردی دسته‌بندی می‌شوند.

---

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۵۳

الف) برنامه‌های اجتماعی

در اجرای برخی از برنامه‌ها حضور جمع و جماعت به لحاظ قوام خودِ آن برنامه لازم است؛ این برنامه‌ها را برنامه‌های اجتماعی می‌نامیم. در این برنامه‌ها تقویت جنبه‌های اجتماعی انسان مدنی‌طبع است. برخی از نکاتی که در این زمینه می‌توان مطرح کرد عبارتند از:

لازم است انسان مؤمن یکی از برنامه‌های ثابت زندگی خود را انفاق دارایی‌ها قرار دهد. انفاق به معنای پرکردن خلأها و شکاف‌های موجود در جامعه است.[1]

برای جبران شکاف‌های جامعه، علاوه بر کوشش‌های اقتصادی، لازم است فرد برای پیاده کردن ارزش‌های عبادی، اخلاق و اعتقادی در جامعه سعی و کوشش نماید و برای این منظور باید از خود شروع کرده و در برنامه‌های روزمره خود، تقویت معنویت و علم خود را لحاظ کند.[2]

برنامه‌های اجتماعی انسان‌ها با توجه به نیازها و گرایش‌هایی که دارند متنوع می‌شود. موارد زیر، از جمله آن‌ها است:

- برنامه‌هایی که برای برطرف‌کردن جهل و نادانی صورت می‌گیرد که حاصل آن حرکت‌های علمی است.
- برنامه‌هایی که برای برطرف کردن نیازهای مالی صورت می‌گیرد که حاصل آن حرکت‌های اقتصادی است.
- برنامه‌هایی که برای برطرف کردن نیارهای دفاعی و امنیتی اتفاق می افتد که حاصل آن حرکت‌های نظامی است.
- برنامه‌هایی که برای برطرف کردن نیازهای حاکمیتی و حکومتی رخ می‌دهد که حاصل آن حرکت‌های سیاسی است.
- برنامه‌هایی که در سطح خانواده یا برای تشکیل خانواده شکل می‌گیرد که حاصل آن

---

۱. سوره مبارکه بقره، آیه۲۶۷: یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا أَنفِقُوا مِن طَیِّباتِ ما کَسَبتُم وَمِمّا أَخرَجنا لَکُم مِنَ الأَرضِ وَلاتَیَمَّمُوا الخَبیثَ مِنهُ تُنفِقُونَ وَلَستُم بِآخِذیهِ إِلّاأَن تُغمِضُوا فیهِ وَاعلَمُوا أَنَّ اللهَ غَنِیٌّ حَمیدٌ. / ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از قسمتهای پاکیزه اموالی که(از طریق تجارت) به دست آورده‌اید، و از آنچه از زمین برای شما خارج ساخته‌ایم(از منابع و معادن و درختان وگیاهان)، انفاق کنید! وبرای انفاق، به سراغ قسمتهای ناپاك نروید در حالی که خود شما،(به هنگام پذیرش اموال،) حاضر نیستید آن‌ها را بپذیرید مگر از روی اغماض وکراهت! وبدانید خداوند، بی‌نیاز و شایسته ستایش است.

۲. سوره مبارکه حج، آیه۴۱: الَّذینَ إِن مَکَّنّاهُم فِی الأَرضِ أَقامُوا الصَّلاةَ وَآتَوُا الزَّکاةَ وَأَمَرُوا بِالمَعرُوفِ وَنَهَوا عَنِ المُنکَرِ وَلِلّهِ عاقِبَةُ الأُمُورِ / همان کسانی که هرگاه در زمین به آن‌ها قدرت بخشیدیم، نماز را برپا می‌دارند، وزکات می‌دهند، وامر به معروف، ونهی از منکر می‌کنند، وپایان همه کارها از آن خداست.

حرکت‌های خانوادگی است.

- برنامه‌هایی که برای برطرف‌کردن نیازهای معنوی و روحی رقم می‌خورد که حاصل آن حرکت‌های معنوی است.
- برنامه‌هایی که در جهت اصلاح امور اتفاق می‌افتد که حاصل آن حرکت‌های اصلاحی است.

طبیعی است در صورتی حرکت‌های اجتماعی به نتایج در نظر گرفته شده نایل می‌شوند که بر اساس مصالح الهی تنظیم شوند، زیرا این مصالح به منظور دستیابی مردم به بهترین نتیجه درنظرگرفته شده است. مجموعه‌ای از این روابط و مصالح در قرآن و روایات به طور مفصل و مورد به مورد ذکر شده است.[1]

هر که درختی بکارد، هر بار که انسانی یا یکی از مخلوق خدا از آن بخورد برای وی صدقه‌ای محسوب شود.[2]

هر که کوری را چهل قدم با خود ببرد، گناهان گذشته‌اش آمرزیده شود.[3]

عطا به مستمندان از مرگ بد جلوگیری می‌کند.[4]

هر کس سرپرستی گروهی را به عهده گیرد و در کار آن‌ها به امانت و دل‌سوزی رفتار نکند، رحمت خدا که شامل همه چیز است به او نمی‌رسد.[5]

از مهم‌ترین برنامه‌های اجتماعی برنامه‌های خانوادگی است.[6] لذا لازم است هر کسی به تناسب

---

۱. برای مطالعه بیشتر به کتاب «ساختار وجودی ناس» و «تدبر در ساحت جامعه» از آثار همین مجموعه رجوع شود.

۲. نهج الفصاحة، ص۷۵۱: قال رسول الله ﷺ: من غرس غرسا لم يأكل منه آدميّ ولاخلق من خلق الله إلّاكان له صدقة.

۳. نهج الفصاحة، ص۷۵۱: قال رسول الله ﷺ: من قاد أعمى أربعين خطوة غفر له ما تقدّم من ذنبه.

۴. نهج الفصاحة، ص۷۴۶: قال رسول الله ﷺ: مناولة المسكين تقى ميتة السّوء.

۵. نهج الفصاحة ص۳۶۳: قال رسول الله ﷺ: أيّما راع استرعى رعيّة فلم يحطها بالأمانة والنّصيحة ضاقت عليه رحمة الله تعالى الّتى وسعت كلّ شيء.

۶. سوره مبارکه نور، آیه ۵۸: يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا لِيَستَأذِنكُمُ الَّذينَ مَلَكَت أَيمانُكُم وَالَّذينَ لَم يَبلُغُوا الحُلُمَ مِنكُم ثَلاثَ مَرّاتٍ مِن قَبلِ صَلاةِ الفَجرِ وَحينَ تَضَعُونَ ثِيابَكُم مِنَ الظَّهيرَةِ وَمِن بَعدِ صَلاةِ العِشاءِ ثَلاثُ عَوراتٍ لَكُم لَيسَ عَلَيكُم وَلاعَلَيهِم جُناحٌ بَعدَهُنَّ طَوّافُونَ عَلَيكُم بَعضُكُم عَلى بَعضٍ كَذلِكَ يُبَيِّنُ اللهُ لَكُمُ الآياتِ وَاللهُ عَليمٌ حَكيمٌ. / ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بردگان شما، و همچنین کودکانتان که به حدّ بلوغ نرسیده‌اند، در سه وقت باید از شما اجازه بگیرند: پیش از نماز صبح، و نیمروز هنگامی که لباسهای(معمولی) خود را بیرون می‌آورید، و بعد از نماز عشا این سه وقت خصوصی برای شماست امّا بعد از این سه وقت، گناهی بر شما و بر آنان نیست(که بدون اذن وارد شوند) و برگرد یکدیگر بگردید(و با صفا و صمیمیّت به یکدیگر خدمت نمایید). این گونه خداوند آیات را برای شما بیان می‌کند، و خداوند دانا و حکیم است.

سوره مبارکه نساء، آیه ۳۴: الرِّجالُ قَوّامُونَ عَلَى النِّساءِ بِما فَضَّلَ اللهُ بَعضَهُم عَلى بَعضٍ وَبِما أَنفَقُوا مِن أَموالِهِم فَالصّالِحاتُ قانِتاتٌ حافِظاتٌ لِلغَيبِ بِما حَفِظَ اللهُ وَاللّاتى تَخافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهجُرُوهُنَّ فِى المَضاجِعِ وَاضرِبُوهُنَّ فَإِن أَطَعنَكُم فَلا تَبغُوا عَلَيهِنَّ سَبيلاً إِنَّ اللهَ كانَ عَلِيّاً كَبيراً. / مردان، سرپرست و نگهبان زنانند، بخاطر برتریهایی که خداوند(از نظر نظام ←

مسئولیتی که دارد در برنامه‌های خود به اندازه لزوم و کفایت بخشی از اوقات خود را برای خانواده، والدین و خویشان خود اختصاص دهد.[۱]

پیامبر ﷺ فرمودند: برای پدر و مادر هم رعایت حق فرزند واجب است، هرگاه که فرزند مؤمن و نیکوکار باشد. همانطور که بر فرزند رعایت حقوق ایشان واجب است.[۲]

امام علی ﷺ: به کودکانتان آنچه را بیاموزید که خداوند آن را سودمند قرار داده است، تا صاحبان افکار باطل آنان را گمراه نسازند.[۳]

ب) برنامه‌های فردی

هر چند هر برنامه‌ای از برنامه‌های انسان به نحوی به اجتماع مرتبط می‌شود، ولی آن برنامه‌هایی که بر جنبه‌های فردی تأکید بیشتری دارند را به عنوان برنامه‌های فردی می‌شناسیم. برخی از این برنامه‌ها که لازم است هر فردی برای خود در نظر بگیرد و جزء برنامه‌های ضروری و ثابت زندگی هستند عبارتند از:

- به دست آوردن و برخوردار شدن از طعام مادی و معنوی. طعام آن چیزی است که با ذائقه فرد تطابق داشته باشد.[۴]
- قرائت و تلاوت آیات نورانی قرآن.[۵]

← اجتماع) برای بعضی نسبت به بعضی دیگر قرار داده است، و بخاطر انفاقهایی که از اموالشان (در مورد زنان) می‌کنند. و زنان صالح، زنانی هستند که متواضعند، و در غیاب (همسر خود،) اسرار و حقوق او را، در مقابل حقوقی که خدا برای آنان قرار داده، حفظ می‌کنند. و (امّا) آن دسته از زنان را که از سرکشی و مخالفتشان بیم دارید، پند و اندرز دهید! (و اگر مؤثر واقع نشد،) در بستر از آن‌ها دوری نمایید! و (اگر هیچ راهی جز شدت عمل، برای وادارکردن آن‌ها به انجام وظایفشان نبود،) آن‌ها را تنبیه کنید! و اگر از شما پیروی کردند، راهی برای تعدّی بر آن‌ها نجویید! (بدانید) خداوند، بلندمرتبه و بزرگ است. (و قدرت او، بالاترین قدرتهاست.)

۱. سوره مبارکه نساء، آیه ۱: يَأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا. / ای مردم! از (مخالفت) پروردگارتان بپرهیزید! همان کسی که همه شما را از یک انسان آفرید و همسر او را (نیز) از جنس او خلق کرد و از آن دو، مردان و زنان فراوانی (در روی زمین) منتشر ساخت. و از خدایی بپرهیزید که (همگی به عظمت او معترفید و) هنگامی که چیزی از یکدیگر می‌خواهید، نام او را می‌برید! (و نیز) (از قطع رابطه با) خویشاوندان خود، پرهیز کنید! زیرا خداوند، مراقب شماست.

سوره مبارکه بقره، آیه ۸۳: وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُعْرِضُونَ.

۲. روضة الواعظين و بصيرة المتعظين، ج۲، ص۳۶۶

۳. الحياة، ج۱، ص۱۱۱: علّموا صبيانكم، ما ينفعهم الله به، لاتغلب عليهم المرجئة برأيها.

۴. سوره مبارکه عبس، آیه ۲۴: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ.

۵. سوره مبارکه مزمل، آیه ۲۰: فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ.

برنامه‌ها از جهت زمان اجرا

از نظر زمان اجرای برنامه نیز شش دسته برنامه موجود است.

الف) برنامه‌های روزانه

برنامه‌هایی را که امکان انجام آن‌ها –با توجه به برنامه‌های دیگر- در یك روز وجود دارد، به عنوان برنامه‌های روزانه می‌شناسیم. برخی از این برنامه‌ها لازم است هر روز انجام شود و نوعاً این برنامه‌ها، برطرف کننده نیازهای معنوی و مادی هستند.[۱]

ب) برنامه‌های شبانه

شب بهترین زمان برای تصمیم‌گیری و روز بهترین زمان برای اجرای برنامه‌هاست. انسان نه تنها برای روز خود، بلکه لازم است برای شب خود نیز برنامه داشته باشد. لازم است انسان جهت قدرت یافتن برای حرکت‌های روزانه خود، از «شب» نیز به خوبی استفاده کند.[۲]

إِنَّ ناشِئَةَ اللَّيلِ هِيَ أَشَدُّ وَطئاً وَأَقوَمُ قيلاً / إِنَّ لَكَ فِي النَّهارِ سَبحاً طَويلاً.[۳]

(کلامی که قبلاً باید خود را برای تحملش آماده کرده باشی) و بهترین وسیله برای صفای نفس و سخن با حضور قلب گفتن، هنگام شب است که خدا آن را پدید آورده * همانا تو در روز حرکت‌های بسیار داری.

ج) برنامه‌های هفتگی، ماهانه و سالانه

برنامه‌هایی را که امکان انجام و اتمام آن در یك روز وجود ندارد، ممکن است در طول یك هفته یا یك ماه و یا یك سال به سرانجام رساند که به آن‌ها برنامه‌های هفتگی، ماهانه و سالانه می‌گوییم. برنامه‌هایی از قبیل مسافرت و دید و بازدید برنامه‌هایی هستند که لازم است برای آن‌ها به صورت سالانه، ماهانه و هفتگی برنامه‌ریزی شود. برخی از این برنامه‌ها نیز به روزهای خاصی از هفته، ماه و سال اختصاص دارند، مانند برنامه‌های شب‌ها و روزهای جمعه[۴]، روزهای اول ماه قمری، ماه مبارك رمضان و مناسك حج.

---

۱. سوره مبارکه اسرا، آیه ۷۸: أَقِمِ الصَّلوةَ لِدُلُوكِ الشَّمسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيلِ وَقُرءانَ الفَجرِ إِنَّ قُرءانَ الفَجرِ كانَ مَشهودًا.

۲. برای فهم بهتر این مطلب در سوره مبارکه مزمل و سوره مبارکه مدثر تدبر شود.

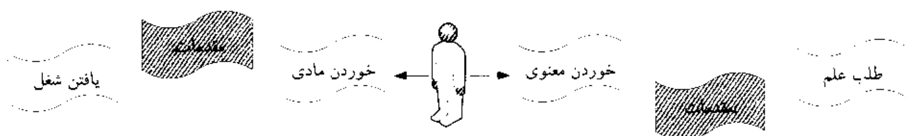
۳. سوره مبارکه مزمل، آیات ٦ و ۷

٤. سوره مبارکه جمعه، آیه ۹: یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا إِذا نُودِیَ لِلصَّلاةِ مِن یَومِ الجُمُعَةِ فَاسعَوا إِلیٰ ذِکرِ اللهِ وَذَرُوا البَیعَ ذٰلِکُم خَیرٌ لَکُم إِن کُنتُم تَعلَمُونَ. / ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که برای نماز روز جمعه اذان گفته شود، به سوی ذکر خدا بشتابید و خرید و فروش را رها کنید که این برای شما بهتر است اگر می‌دانستید.

برنامه‌های مقدماتی

به برنامه‌ای که مقدمه رسیدن به مقاصد و برنامه‌های دیگر است برنامه مقدماتی گویند. ارزش این برنامه‌ها به مقاصد آن‌هاست.

به عنوان مثال یکی از مقدمات ادامه حیات، خوردن(اَکل) است و از آنجا که انسان برای دو بعد مادی و معنوی خود برنامه دارد، خوردنش نیز دارای دو بعد مادی و معنوی خواهد بود. لذا می‌توان داشتن شغل و کار را به عنوان مقدمه حیات مادی و به دست آوردن علم را به عنوان مقدمه حیات معنوی دانست.[1]



نمودار ۱۲-۵. مقدمات برنامه

در روایات اهل بیت علیهم السلام نمونه‌های فراوانی از این دست برنامه‌ها بیان شده است.[2] امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

خدا «ایمان» را برای پاک‌سازی دل از شرک، «نماز» را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی، «زکات» را عامل فزونی روزی، «روزه» را برای آزمودن اخلاص بندگان، «حج» را برای نزدیکی و همبستگی مسلمانان، «جهاد» را برای عزّت اسلام، «امر به معروف» را برای اصلاح توده‌های ناآگاه، «نهی از منکر» را برای بازداشتن بی‌خردان از زشتی‌ها، «صله رحم» را برای فراوانی خویشاوندان، «قصاص» را برای پاسداری از خون‌ها، «اجرای حدود» را برای بزرگداشت محرّمات الهی، «ترک میگساری» را برای سلامت عقل، «دوری از دزدی» را برای تحقق عفت، «ترک زنا» را برای سلامت نسل آدمی، «ترک لواط» را برای فزونی فرزندان، «گواهی دادن» را برای به دست آوردن حقوق انکار شده، «ترک دروغ» را برای حرمت نگهداشتن راستی، «سلام» کردن را برای امنیّت از ترس‌ها، «امامت» را برای سازمان یافتن امور امت و «فرمان‌برداری از امام» را برای بزرگ‌داشت مقام رهبری، واجب کرد.

---

۱. سوره مبارکه بقره، آیه۱۷۲: یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا کُلُوا مِن طَیِّباتِ ما رَزَقناکُم وَاشکُرُوا للهِ إن کُنتُم إیّاهُ تَعبُدُونَ. / ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمتهای پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید و شکر خدا را بجا آورید اگر او را پرستش می‌کنید.

۲. نهج البلاغه، حکمت۲۵۲

٤. برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی، هنر و مهارتی است که فرد را مصمم می‌کند با مدیریتی صحیح، نیازهای حقیقی خود را در کوتاه‌ترین زمان ممکن برطرف، و مسیر کمال را با سلامت و عافیت طی کرده و به مقاصد و منافع حقیقی خود برسد.

* قال علی ﷺ: التَّدبیرُ قبلَ العملِ یُؤمنُ النَّدَم.[۱]

برنامه‌ریزی قبل از عمل، فرد را از پشیمانی می‌رهاند.

* قال علی ﷺ: مَن استَدبَر الأمورَ تحَیّر.[۲]

هر که پیش از انجام کارها برنامه‌ریزی نکند دچار حیرت و سرگردانی می‌شود.

برای حصول این مهارت دانستن و به کارگیری مطالب زیر ضروری است.

۱-٤. اصول برنامه‌ریزی

نخستین مطلبی که در برنامه‌ریزی می‌بایست مورد توجه قرار گیرد، اصول برنامه‌ریزی است.

۱-۱-٤. سعی در بهترین شدن در مسیر کمال

مسیر کمال راهی است بی‌نهایت و هر کسی می‌تواند بدون آنکه برای دیگری تزاحمی داشته باشد بهترین باشد. بهترین شدن در این عالم مصادف با این نیست که افراد دیگر پایین‌تر باشند، لذا با این منطق هر کس به نسبت خود می‌تواند بهترین شود و به بهترین وضعیت کمالی که برای او در نظر گرفته شده است برسد. این حقیقت زیبا در قرآن مجید اینگونه توسط حضرت سلیمان ﷺ انعکاس یافته است:

۞ قالَ رَبِّ اغفِر لی وَهَب لی مُلکاً لاینبَغی لِأحدٍ مِن بَعدی إنَّكَ أنتَ الوَهّابُ.[۳]

گفت: پروردگارا! مرا ببخش و حکومتی به من ارزانی دار که هیچ کس را پس از من سزاوار نباشد. همانا این تویی که بسیار بخشنده‌ای.

در روایات معصومین ﷺ به این مقام بهترین شدن با زوایای مختلفی توجه شده است.

* قال رسول الله ﷺ: یَا عَلیُّ! أحَبُّ العَمَلِ إلَی اللهِ ثَلاثُ خِصَالٍ: مَن أتَی اللهَ بِمَا افتَرَضَ عَلَیهِ فَهُوَ مِن أعبَدِ النَّاسِ وَمَن وَرِعَ عَن مَحَارِمِ اللهِ فَهُوَ مِن أوَرعِ النَّاسِ وَمَن قَنعَ

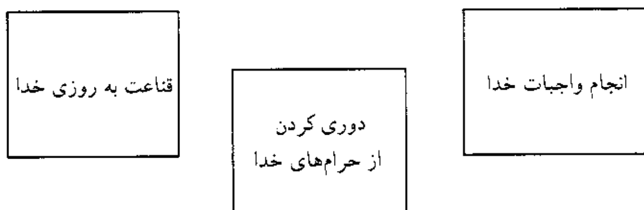
---

۱. غررالحکم، ص۱٦۷
۲. غررالحکم، ص۱٦۷
۳. سوره مبارکه ص، آیه ۳۵

بِمَا رَزَقَهُ اللهُ فَهُوَ مِن أَغنَى النَّاسِ.[۱]

ای علی! دوست‌داشتنی‌ترین کردار به سوی خدا سه خصلت است: کسی که واجبات خدا را انجام دهد عابدترین مردم است و کسی که دوری از حرام‌های خدا کند پارساترین مردم است و کسی که قناعت کند به آنچه خدا به او روزی کرده داراترین مردمان است.





نمودار ۵-۱۳. برنامه‌های پیش برنده به سوی خدا

همچنین دعای همیشگی معصومین ﷷ رسیدن به مقام بهترین در پیشگاه الهی است. لذا امیرالمؤمنین ﷺ در دعای عارفانه و عاشقانه کمیل چنین می‌فرمایند:

* وَاجعَلنی مِن اَحسَنِ عَبیدِكَ نَصیباً عِندَكَ وَاَقرَبِهِم مَنزِلَةً مِنكَ واَخَصِّهِم زُلفَةً لَدیكَ، فَاِنَّهُ لایُنالُ ذلِكَ اِلّابِفَضلِكَ.

خدایا نصیبم را پیش خود از بهترین بندگانت قرار ده و منزلتم را نزد خود از نزدیک‌ترین‌هایشان کن و رتبه‌ام را در پیشگاهت از مخصوص‌ترینشان گردان که به راستی جز به فضل تو این مطلوب حاصل نمی‌شود.

۲-۱-۴. در کمین کارهای خیر و آمادگی کامل دوری از گناهان

* قَالَ الباقِر ﷺ لِابنِهِ جَعفَر ﷺ: إِنَّ اللهَ خَبَأَ ثَلَاثَةَ أَشیَاءَ فِی ثَلَاثَةِ أَشیَاءَ خَبَأَ رِضَاهُ فِی طَاعَتِهِ، فَلَا تُحَقِّرَنَّ مِنَ الطَّاعَةِ شَیئاً فَلَعَلَّ رِضَاهُ فِیهِ وَ خَبَأَ سَخَطَهُ فِی مَعصِیَتِهِ فَلَا تُحَقِّرَنَّ مِنَ المَعصِیَةِ شَیئاً فَلَعَلَّ سَخَطَهُ فِیهِ وَ خَبَأَ أَولِیَاءَهُ فِی خَلقِهِ فَلَا تُحَقِّرَنَّ أَحَداً فَلَعَلَّ الوَلِیَّ ذَلِكَ.[۲]

خداوند سه امر را در سه امر پنهان نموده است: ۱. رضای خود را در اطاعت خویش پنهان کرده پس هیچ طاعتی را حقیر مشمار، شاید رضای خدا در همان باشد. ۲. خشم خود را در معصیت مخفی کرده. پس هیچ معصیتی را کوچک مشمار شاید خشم خدا در همان باشد. ۳. دوستان خود را در میان مردم پنهان کرده. پس هیچ کس را حقیر مشمار شاید همان کس ولی خدا باشد.

---

۱. بحارالأنوار، ج۷٤، ص٦٤

۲. بحارالأنوار، ج۷٥، ص۱۸۷

۴-۱-۳. به تأخیر نینداختن کارهای خیر

* قال رسول الله ﷺ: يَا أَبَاذَرٍّ! إِيَّاكَ وَ التَّسوِيفَ بِأَمَلِكَ فَإِنَّكَ بِيَومِكَ وَ لَستَ بِمَا بَعدَهُ، فَإِن يَكُن غَدٌ لَكَ فَكُن فِي الغَدِ كَمَا كُنتَ فِي اليَومِ وَإِن لَم يَكُن غَدٌ لَكَ لَم تَندَم عَلَى مَا فَرَّطتَ فِي اليَومِ.[1]

ای اباذر! به واسطهٔ آرزوهای دست نایافتنی از تأخیر در عمل بپرهیز که امروز از آن تو است و از فردا خبر نداری. اگر فردایی داشتی، در آن فردا چنان باش که در امروز، و اگر فردایی نداشتی، برای کوتاهی کردن امروز پشیمان نخواهی شد.

* يَا أَبَاذَرٍّ! كَم مِن مُستَقبِلٍ يَوماً لَايَستَكمِلُهُ وَمُنتَظِرٍ غَداً لَايَبلُغُه.[2]

ای اباذر! چه بسا آغاز کننده و دیدار کننده یک روز، که آن را به پایان نمی‌برد.

۴-۱-۴. بنای بر نظم در برنامه‌ها

نظم و انسجام برنامه‌ها حاکی از جدیتی است که فرد نسبت به برنامه‌های خود و غایتی که برای آن‌ها در نظر گرفته است، دارد. از این رو امیرالمؤمنین علیه السلام این عنصر کلیدی در برنامه‌ریزی را هم راستای با تقوا توصیه می‌کنند.

* قال علي علیه السلام: أُوصِيكُمَا وَ جَمِيعَ وَلَدِي وَ أَهلِي وَ مَن بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقوَى الله وَ نَظمِ أَمرِكُم وَ صَلَاحِ ذَاتِ بَينِكُم.[3]

شما را و تمام فرزندان و خاندانم را و کسانی را که این وصیت به آن‌ها می‌رسد، به ترس از خدا و نظم در امور زندگی و ایجاد صلح و آشتی در میانتان توصیه می‌کنم.

۴-۱-۵. تشخیص اصلی و فرعی، مهم‌تر و مهم، ضروری و غیر ضروری

در صورتی که انسان قادر به تفکیك و تمیز برنامه‌های اصلی و فرعی خود نباشد به طور طبیعی موقعیت‌های زندگی را از دست خواهد داد.

* قال الإمام علي علیه السلام: من طلب العقل المتعارف، فليعرف صورة الأصول والفضول، فإنّ كثيرا من الناس يطلبون الفضول ويضعون الأصول. فمن أحرز الأصل، اكتفى به عن الفضل.[4]

هر که جویای عقل خیرشناس است، باید چیزهای اصلی و غیراصلی را از یکدیگر بازشناسد و تمیز دهد، زیرا که بسیاری از مردمان به جستجوی چیزهای غیر اصلی و زاید برمی‌خیزند و از به دست‌آوردن

---

۱. بحار الأنوار، ج۷٤، ص۷۷
۲. بحار الأنوار، ج۷٤، ص۷۷
۳. نهج البلاغه، ص٤۲۱
٤. الحیاة، ج۱، ص۵۵۲

چیزهای اصلی غافل می‌مانند. هر کس اصل را به دست آورد، از غیر اصل دست می‌کشد.

بدیهی است در صورتی که فرد نتواند کار مهم را از مهمتر و فرعی را از اصلی و غیرضروری را از ضروری تشخیص دهد، به برنامه‌ریزی موفقی دست نخواهد یافت.

* قال الإمام علی ﷺ: إنّ رأيك لايتّسع لكلّ شيء ففرّغه للمهمّ.[۱]
رأی (و ذهن) تو برای همه چیز جا ندارد، پس آن را برای مسائل مهم خالی کن.

* قال الإمام علی ﷺ: من اشتغل بغير ضرورته، فوّته ذلك منفعته.[۲]
هر کس به امور غیر لازم سرگرم شود، منافع خویش را از دست می‌دهد.

لازم به ذکر است که در فرهنگ قرآن و روایات به تفکیك موارد فوق و اجرای بهترین حالت در برنامه‌ریزی، «تزکیه» گفته می‌شود.[۳]

٤-١-٦. بنای بر اولویت‌بندی برنامه‌ها و خیرگزینی

بدیهی است انسان در فرآیند برنامه‌ریزی خود به تزاحم برنامه‌ها برخورد می‌کند. به این معنا که قادر نخواهد بود دو یا چند کار را در یك زمان انجام دهد. چنانچه گفته شد حتی اگر به «مهم» هم بپردازد از کار «مهمتر» بازمی‌ماند، بنابراین بر انسان واجب است که با ترجیح عقلی و یا با مشورت، مهمتر را از مهم تشخیص و آن را انجام دهد. همچنین در مواقعی لازم است بین دو گزینه بد، «بد» را از «بدتر» تشخیص داده و «بد» را انجام دهد.

* قال الإمام علی ﷺ: لیس العاقل من یعرف الخیر من الشرّ ولکنّ العاقل من یعرف خیر الشّرّین.[۴]
خردمند آن کس نیست که بد را از نیک بازشناسد، بلکه آن کس است که از میان دو بد، بهترین آن دو را بتواند بشناسد.

٤-١-٧. شناخت برنامه و انواع آن متناسب با مراحل رشد و شرایط واقعی

هر کسی متناسب با مراحل رشد و شرایط زندگی‌اش امکان اجرای برنامه‌های ویژه‌ای را دارد[۵]، لذا شناخت برنامه‌هایی که فرد می‌تواند برای خود داشته باشد با برنامه‌ریزی میسور می‌شود. همچنین با شناخت انواع برنامه، امکان موفقیت و استفاده بهینه از وقت و توان و

---

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۵۲
۲. الحیاة، ج۱، ص۵۵۲
۳. التحقیق، ج٤، ص۳۳۷، ماده «زکو»: هو تنحیة ما لیس بحقّ وإخراجه عن المتن السالم.
٤. الحیاة، ج۱، ص۱۱۵
٥. جهت حصول این شناخت، به کتاب «تبیین عناصر ساختار وجودی انسان» از آثار همین مجموعه مراجعه کنید.

امکانات برای فرد حاصل خواهد شد.

۸-۱-٤. درک شایسته از زمان، اجل و عمر

مجموعه فرصت‌های هر فرد در این دنیا عمر او را تشکیل می‌دهند. حاصل عمر هر کسی باید نجات، فلاح، رشد و فوز باشد. بنابراین لازم است که برنامه‌ریزی بر همین اساس صورت گیرد.

* قال علی ؈ : إِنَّ أَوقَاتَكَ أَجزَاءُ عُمرِكَ فَلَا تُنفِد لَكَ وَقتاً إِلَّافِيمَا يُنجِيكَ.[۱]

همانا وقت‌ها و لحظاتت اجزای عمر تو هستند، پس از هیچ وقت خود مگذر مگر آنکه در آن برایت نجاتی حاصل شود.

از سوی دیگر هر رفتاری در ظرف زمان و مکان تحقق می‌یابد و محصور در شرایط محدودکننده است، بنابراین هر کاری از شروع تا پایان، نیازمند زمانی خاص و متناسب با شرایط وقوع آن خواهد بود. از این رو هر کاری به نسبت زمانی که به خود اختصاص می‌دهد دارای اجلی است.

* قال علی ؈ : فِی كُلِّ لَحظَةٍ أَجَل.[۲]

در هر لحظه و وقتی اجلی است.

بنابراین لازم است تا فرد علاوه بر علم نسبت به فرصت‌های عمر خود، به زمان شروع تا اتمام هر عمل که به «اجل هر کار» معروف است نیز واقف باشد. دانستن این زمان، جهت پرهیز از عجله و برای اتمام کار ضروری است.

* قال علی ؈ : إِنَّ لَكُم نِهَايَةً فَانتَهُوا إِلَى نِهَايَتِكُم.[۳]

برای شما در هر کاری نهایتی است، پس خود را تا آن نهایت برسانید.

ضمنا توجه داشتن به اجل در هر کار، درمانی برای دوری از کندی، سستی و تأخیر در اتمام عمل است.

* قال علی ؈ : مَن رَاقَبَ أَجَلَهُ اغتَنَمَ مَهَلَه.[۴]

هر کس مراقب اجل خود باشد (چه اجل کلی و چه اجل هر عمل) از فرصت‌ها و مهلت‌هایش به خوبی بهره می‌برد.

---

۱. غررالحکم، ص۱۵۹
۲. غررالحکم، ص۱٦۲
۳. غررالحکم، ص۱٦۳
٤. غررالحکم، ص۱٦۲

یکی از مهمترین مطالبی که در رابطه با وقت و ایام وجود دارد این است که هر کاری در زمان مشخصی امکان بروز می‌یابد.

* قال علی ﷺ : فِی کُلِّ وَقتٍ عَمَلٌ.[۱]

وقت هر کاری در زمانی فراهم می‌شود.

بدین ترتیب با از دست دادن موقعیت انجام عمل، توفیق درك آن عمل نیز از دست می‌رود.

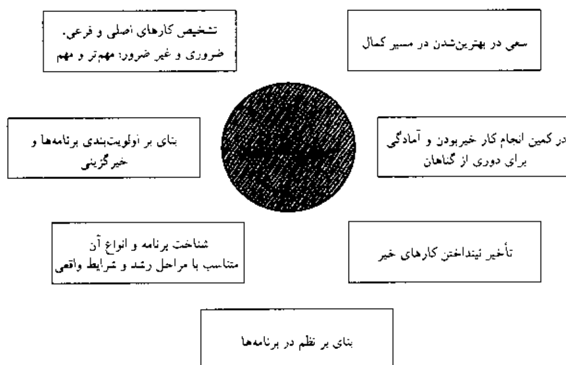
* قال علی ﷺ : لَیسَ کُلُّ فُرصَةٍ تُصَاب.[۲]

هر فرصتی دوباره برای فرد پیش نمی‌آید.

حتی اگر آمادگی برای انجام هر کاری نیز وجود داشته باشد، اگر زمانش گذشته باشد این آمادگی نیز سودی نخواهد داشت.

* قال علی ﷺ : لَاتَنفَعُ العُدَّةُ إِذَا مَا انقَضَتِ المُدَّة.[۳]

آمادگی برای کاری آنگاه که وقت گذشته است سودی ندارد.



نمودار۱۴-۵. اصول برنامه‌ریزی

۲-٤. شیوه طراحی برنامه‌ها

هنگامی که فرد با مجموعه‌ای از نیازهایش رو به رو می‌شود و بنای خود را در رفع آن‌ها می‌گذارد، متوجه این امر خواهد شد که برخی از این نیازها از بقیه مهمتر و حیاتی‌تر هستند. گاهی این موضوع را بعد از، از دست دادن اجل و عمر خود می‌فهمد که البته دیگر سودی

---

۱. الحیاة، ج۵، ص۴۳۰
۲. غررالحکم، ص۱۵۹
۳. غررالحکم، ص۱۵۹

ندارد.[1] بنابراین لازم است انسان با استفاده از شیوه‌هایی مناسب و با توجه به اصول یاد شده، برنامه‌های زندگی خود را تنظیم کند. توجه به نکات زیر در رابطه با برنامه‌ریزی مهم است:

■ دشواری‌هایی که در پیش روی فرد برنامه‌ریز قرار می‌گیرد، از قبیل مبهم بودن کارها، ندانستن زمان انجام هر کار، بی‌نظمی، کسالت و ...، نباید او را نسبت به این امر مهم دل‌سرد نماید، زیرا با یأس در برنامه‌ریزی، فرد متحمل تبعات بسیار زیادی خواهد شد که قابل جبران نیست.

❊ قال علی ؑ : من قعد عن حیلته أقامته الشّدائد.[2]

هر که در اندیشه و چاره‌جویی برای انجام کارهای خود بر نیاید سختی‌ها بر او چیره می‌شوند.

■ برنامه‌ریزی نیازمند تلاش و حوصله و صرف وقت است، ولی در عوض موجب سهولت در اجرای کار و آرامش و امنیت خواهد شد. لذا فرد باید سختی اول را برای به سهولت رسیدن در آخر، مغتنم بشمارد.

■ مشورت با عقلا برای تعیین برنامه‌های مختلف زندگی و همراهی و مجالست با افرادی که داری برنامه‌های جدی و صحیح هستند، فرد را در مسیر درست زندگی قرار می‌دهد.

■ خلاصه همه اصول برنامه‌ریزی، فرمایش مولای متقیان امام علی ؑ درباره تقوا و نظم در امور است. توجه به این دو رکن اساسی می‌تواند فرد را در مسیر برنامه‌هایش مساعدت نماید.

۱-۲-۴. مراحل طراحی برنامه

برای برنامه‌ریزی مقدماتی استفاده از شیوه زیر توصیه می‌شود:

مرحله اول: تعیین برنامه‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در اجرای برنامه‌ها لازم است به آن توجه شود اولویت‌بندی در کارهایی است که مبتنی بر مراحل رشد و شرایط فرد می‌باشد.

---

۱ . سوره مبارکه فجر، آیات ۲۱ تا ۲۴: کَلاّ إذا دُکَّتِ الأرضُ دَکًّا دَکًّا ❊ وَجاءَ رَبُّکَ وَالمَلَکُ صَفًّا صَفًّا ❊ وَجیءَ یَومَئِذٍ بِجَهَنَّمَ یَومَئِذٍ یَتَذَکَّرُ الإنسانُ وَأنّی لَهُ الذِّکری ❊ یَقُولُ یا لَیتَنی قَدَّمتُ لِحَیاتی / چه خیال می‌کنید، وقتی که زمین درهم شکست و به سختی متلاشی شد. ❊ و[فرمان] پروردگارت فرا رسید و فرشتگان صف در صف حاضر شدند. ❊ و در آن روز جهنم را حاضر کنند. آن زمان است که انسان بیدار شود اما از این بیداری او را چه سود؟! ❊ گوید: ای کاش برای این زندگی‌ام چیزی فرستاده بودم.

۲ . الحیاة، ج۱، ص۵۸۶

* قال علی ﷺ: کُن مَشغولاً بِما أنتَ عَنهُ مسئول.[1]
به چیزی مشغول باش که مسئول آنی.

برای این منظور لازم است فرد با ملاک‌های عقلی و شرعی و متناسب با علم و توانایی خود، فهرستی از برنامه‌هایی را که می‌تواند عمل کند، تهیه نماید.

پرورش کارایی۳-۵. فهرست تشخیص انواع برنامه‌ها در زندگی

فهرستی از برنامه‌های ضروری را نوشته و شدت ضرورت آن را با عدد(از ۱ تا ۵) مشخص کنید.

فهرستی از برنامه‌های مفید زندگی‌تان را نوشته و شدت مفید بودن آن را با عدد یا رنگ مشخص کنید.

فهرستی از برنامه‌های اصلی و فرعی زندگی‌تان را نوشته و شدت مفید بودن آن را با عدد یا رنگ مشخص کنید.

پس از تهیه فهرست‌های خود معین کنید کدامیک از برنامه‌ها، نیازهای حقیقی‌تان را برطرف می‌کنند.

با تهیه این فهرست‌ها، برنامه‌ها دارای سطوح مختلف می‌شوند. برخی از این برنامه‌ها مهم و برخی مهم‌ترند، برخی نیز به عنوان مساعد و کمک‌کننده برنامه‌های مهمتر محسوب می‌شوند.

مرحله دوم: تعیین زمان برنامه‌ها

پس از تعیین برنامه‌های مهم و مهمتر، لازم است طول مدت انجام هر یك را مشخص نموده و در فهرست نهایی وارد کرد. سپس با محاسبه برنامه‌های روزانه -که هر روز لازم است انجام شود-، ساعات خالی برای سایر برنامه‌ها تعیین می‌شود. همچنین با محاسبه ساعات خالی روز، ساعات خالی هفته، ماه و سال نیز مشخص شده و لازم است در محاسبه این ساعات توان واقعی در نظر گفته شود.

بعد از این اقدام، به فهرست برنامه‌ها رجوع کرده، به ترتیب اولویت برنامه، ساعات در نظر گرفته شده برای آن را با سایر برنامه‌های دارای اولویت جمع زده تا به جمع ساعات هفته، ماه و سال برسد.

این برنامه‌ها به ترتیب از برنامه‌های مهمتر شروع و به برنامه‌هایی می‌رسد که آمادگی تبدیل شدن به برنامه‌های مهمتر را دارد و به تدریج برنامه‌های مهم را نیز شامل می‌شود.

---

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۵۳

برخی از برنامه‌های مهمتر دارای اولویت زمانی هستند؛ یعنی باید در زمان خاصی انجام شوند. ابتدا این برنامه‌ها باید در زمان خود قرار داده شده و آنگاه بر اساس اولویت و زمان برنامه‌ها می‌بایست آن‌ها را به صورت روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه در زندگی تعیین کرد.

پرورش کارایی۴-۵

به فهرست تهیه شده در مرحله قبل مراجعه کرده و زمان لازم برای انجام هر یک از برنامه‌ها را در مقابل آن یادداشت کنید. (برنامه‌هایی را که به لحاظ زمانی اولویت دارند با استفاده از ستاره نشان‌دار نمایید.)

اکنون مراحل مطرح شده در این مرحله را به دقت انجام داده و برنامه‌های خود را از نظر زمانی تنظیم نمایید.

این مراحل را انجام داده، خود و برنامه‌هایتان را بررسی نمایید.

لازم است نکات زیر را در تدوین برنامه‌ها بر اساس روز، هفته، ماه و سال مورد توجه قرار دهید:

- پیشنهاد می‌شود در برنامه‌هایی که به صورت ماهانه یا سالانه تنظیم می‌شود، مسافرت و سیر و حرکت در زمین برای عبرت گرفتن نیز در نظر گرفته شود. طبق برخی از روایات این سیر می‌تواند به وسیله مطالعه کتب و آثار مکتوب نیز صورت بگیرد.[1]
- لازم است به برخی از برنامه‌ها مانند نماز جمعه، برنامه‌های ماه مبارك رمضان[2]، برنامه‌های زیارتی، حج[3] و ... که باعث رشد معنوی فرد می‌شود، اهتمام ویژه شود.

---

۱ . سوره مبارکه آل‌عمران، آیه۱۳۷: قَد خَلَت مِن قَبلِکُم سُنَنٌ فَسیرُوا فِی الأَرضِ فَانظُروا کَیفَ کانَ عاقِبَةُ المُکَذِّبینَ. / پیش از شما، سنّت‌هایی وجود داشت(و هر قوم، طبق اعمال و صفات خود، سرنوشتهایی داشتند که شما نیز، همانند آن را دارید.) پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب‌کنندگان(آیات خدا) چگونه بود؟ !

۲ . سوره مبارکه بقره، آیه ۱۸۳: یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا کُتِبَ عَلَیکُمُ الصِّیامُ کَما کُتِبَ عَلَی الَّذینَ مِن قَبلِکُم لَعَلَّکُم تَتَّقُونَ. / ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که برکسانی که قبل از شما بودند نوشته شد تا پرهیزکار شوید.

۳ . سوره مبارکه بقره، آیه ۱۹۶: وَأَتِمُّوا الحَجَّ وَالعُمرَةَ لِلّهِ فَإِن أُحصِرتُم فَمَا استَیسَرَ مِنَ الهَدیِ وَلا تَحلِقُوا رُؤُسَکُم حَتّی یَبلُغَ الهَدیُ مَحِلَّهُ فَمَن کانَ مِنکُم مَریضاً أَو بِهِ أَذیً مِن رَأسِهِ فَفِدیَةٌ مِن صِیامٍ أَو صَدَقَةٍ أَو نُسُکٍ فَإِذا أَمِنتُم فَمَن تَمَتَّعَ بِالعُمرَةِ إِلَی الحَجِّ فَمَا استَیسَرَ مِنَ الهَدیِ فَمَن لَم یَجِد فَصِیامُ ثَلاثَةِ أَیّامٍ فِی الحَجِّ وَسَبعَةٍ إِذا رَجَعتُم تِلکَ عَشَرَةٌ کامِلَةٌ. / وحج و عمره را برای خدا به اتمام برسانید! واگر محصور شدید،(و مانعی مانند ترس از دشمن یا بیماری، اجازه نداد که پس از احرام‌بستن، وارد مکه شوید،) آنچه از قربانی فراهم شود(ذبح کنید، واز احرام خارج شوید)! وسرهای خود را نتراشید، تا قربانی به محلش برسد(و در قربانگاه ذبح شود)! واگر کسی از شما بیمار بود، و یا ناراحتی در سر داشت،(و ناچار بود سر خود را بتراشد،) باید فدیه و کفّاره‌ای از قبیل روزه یا صدقه یا گوسفندی بدهد! و هنگامی که(از بیماری و دشمن) در امان بودید، هرکس با ختم عمره، حج را آغاز کند، آنچه از قربانی برای او میسر است(ذبح کند)! و هرکه نیافت، سه روز در ایام حج، و هفت روز هنگامی که باز می‌گردید، روزه بدارد! این، ده روز کامل است.

■ برخی از برنامه‌های زندگی غیرقابل پیش‌بینی و گریزناپذیر است و بقیه برنامه‌های انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

■ یکی از این برنامه‌های ضروری، هجرت و جهاد در راه خداست. لازم است انسان برای این روز غیرمنتظره آمادگی روحی، جسمی و علمی داشته باشد[۱] تا در هنگام امر ولی، تکلیف را بر دوش خود حس کرده و هیچ عاملی نتواند جلوی ادای وظیفه‌اش را بگیرد.

■ روز و شب دو آیه خداوند است که جزء جزء برنامه‌های انسان در آن شکل می‌گیرد.[۲] بنابراین لازم است که برنامه‌های شبانه و روزانه متفاوت، و متناسب با ساختار هر یك تنظیم شود. از این رو برنامه‌هایی که با سکونت و آرامش انسان تناسب بیشتری دارد و منجر به تمرکز، تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی می‌شود، در شب برنامه‌ریزی می‌شود، و برنامه‌هایی که منجر به دست‌یابی به فضل بی‌کران الهی شده، احتیاج به تحرك و تفکّر در آیات الهی دارد، به روز موکول می‌شود.[۳]

■ لازم است که فرد در هیچ حالتی بی‌کار نبوده و به کاری اشتغال داشته باشد و اگر هم مشغول کاری است، بهترین کاری که می‌تواند در آن لحظه انجام دهد را انتخاب نماید،[۴] بنابراین چنانچه گمان بی‌کار بودن به ذهن رسید، می‌بایست به فهرست خود مراجعه کرده و برای خود مشغله‌ای را ایجاد نمود.

* قال علی ؑ: إن یَکُن الشّغلُ مجهدةً فاتّصالُ الفراغِ مَفسَدَةٌ.

---

۱. سوره مبارکه انفال، آیه ۷۲: إنَّ الَّذینَ آمَنُوا وَهاجَرُوا وَجاهَدُوا بِأموالِهِم وَأَنفُسِهِم فی سَبیلِ الله وَالَّذینَ آوَوا وَنَصَرُوا أُولئِكَ بَعضُهُم أَولیاءُ بَعضٍ وَالَّذینَ آمَنُوا وَلَم یُهاجِرُوا ما لَکُم مِن وَلایَتِهِم مِن شَیءٍ حَتّی یُهاجِرُوا وَإِنِ استَنصَرُوکُم فِی الدِّینِ فَعَلَیکُمُ النَّصرُ إِلّاعَلی قَومٍ بَینَکُم وَبَینَهُم میثاقٌ وَالله بِما تَعمَلُونَ بَصیرٌ / کسانی که ایمان آوردند و هجرت نمودند و با اموال و جانهای خود در راه خدا جهاد کردند، وآن‌ها که پناه دادند و یاری نمودند، آن‌ها یاران یکدیگرند وآن‌ها که ایمان آوردند و مهاجرت نکردند، هیچ گونه ولایت [دوستی و تعهّدی] در برابر آن‌ها ندارید تا هجرت کنند! و(تنها) اگر در(حفظ) دین(خود) از شما یاری طلبند، بر شماست که آن‌ها را یاری کنید، جز بر ضدّ گروهی که میان شما و آن‌ها، پیمان(ترك مخاصمه) است و خداوند به آنچه عمل می‌کنید، بیناست!

۲. سوره مبارکه إسراء، آیه ۱۲: وَجَعَلنَا اللَّیلَ وَالنَّهارَ آیَتَینِ فَمَحَونا آیَةَ اللَّیلِ وَجَعَلنا آیَةَ النَّهارِ مُبصِرَةً لِتَبتَغُوا فَضلاً مِن رَبِّکُم وَلِتَعلَمُوا عَدَدَ السِّنینَ وَالحِسابَ وَکُلَّ شَیءٍ فَصَّلناهُ تَفصیلاً / ما شب و روز را دو نشانه توحید و عظمت خود قرار دادیم سپس نشانه شب را محو کرده، و نشانه روز را روشنی‌بخش ساختیم تا(در پرتو آن،) فضل پروردگارتان را بطلبید(و به تلاش زندگی برخیزید)، و عدد سالها و حساب را بدانید و هر چیزی را بطور مشخّص و آشکار، بیان کردیم.

۳. سوره مبارکه قصص آیه ۷۳: وَمِن رَحمَتِهِ جَعَلَ لَکُمُ اللَّیلَ وَالنَّهارَ لِتَسکُنُوا فیهِ وَلِتَبتَغُوا مِن فَضلِهِ وَلَعَلَّکُم تَشکُرُونَ / و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید، و شاید شکر نعمت او را بجا آورید.

۴. سوره مبارکه ملك، آیه ۲: الَّذی خَلَقَ المَوتَ وَالحَیاةَ لِیَبلُوَکُم أَیُّکُم أَحسَنُ عَمَلاً وَهُوَ العَزیزُ الغَفُورُ. / آن کس که مرگ و حیات را آفرید تا شما را بیازماید که کدام یك از شما بهتر عمل می‌کنید، و او شکست‌ناپذیر و بخشنده است.

اگر تن دادن به شغل مایه زحمت و تعب است، بی‌کاری دائم نیز باعث نادرستی و فساد است.[۱]

- ■ با توجه به تنوع نیازهای انسان لازم است در تدوین برنامه به نیازهای جسمی، معنوی و نیز نیازهای فکری و علمی، و همچنین نیازهای فردی و اجتماعی توجه شود.

مرحله سوم: تعیین برنامه‌های طولی

پیشتر در اهمیت برنامه‌های طولی مطالبی بیان شد. این برنامه‌ها زمان‌بر نیستند ولی در عین حال لازم است فرد زمانی را برای تقویت این برنامه قرار دهد؛ زیرا لازمه تقویت این برنامه‌ها تفکّر، تأمل و دقت است. اختصاص زمان‌هایی از دل شب برای تحکیم تصمیم‌ها، تصحیح، تقویت، ارتقا، خالص کردن نیت‌ها و بالا بردن باور و علم نسبت به برنامه‌ها بسیار ضروری است.

﴿ إِنَّ ناشِئَةَ اللَّیلِ هِیَ أَشَدُّ وَطئاً وَأَقوَمُ قیلاً.[۲]

اتفاق و حادثه شب، در تحت تأثیر قرار دادن برنامه‌ها، قوی‌تر و در تحکیم تصمیم‌ها و برنامه‌ها به قیام نزدیک‌تر است.[۳]

همچنین مطالعه ادعیه اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام -که در آن‌ها برای هر کاری دعایی در نظر گرفته شده- می‌تواند موجب تقویت برنامه‌های طولی شود.

مرحله چهارم: آزمودن برنامه

پس از تدوین برنامه، برای اطمینان از واقعی بودن آن لازم است چند روزی را با عمل به آن سپری و در این چند روز خلل‌های برنامه را مطالعه و تصحیح کرد. چند عامل در تدوین برنامه موجب شکست برنامه می‌شود:

- ■ **خالی بودن برنامه:** فضاهای خالی برنامه باعث سستی، کندی و در نهایت وانهادن برنامه می‌شود.
- ■ **شلوغ بودن و متراکم بودن بیش از حد برنامه:** غیرواقعی بودن برنامه‌ها منجر به تأخیر در برنامه‌ها و ناکارآمدی آن‌ها می‌شود.

---

۱. بحارالانوار، ج ۷۴، ص۴۲۱

۲. سوره مبارکه مزمل، آیه ۶

۳. التحقیق، ج۱۳، ص۱۳۸، ماده «الناشئة»: ما یکون حادثا وفیه استمرار. والوطء: استعلاء مع نفوذ. والقیل: إبرازما فیه تضیّق وابتلاء. یراد إنّ ما یحدث ویظهر فی خلال اللیل المظلم من الحالات الروحانیّة والإفاضات والتوجّهات المعنویّة والجذبات النورانیّة وحصول الارتباطات الإلهیّة: أشدّ من جهة الاستعلاء والاحاطة والنفوذ والتأثیر فی قلب العبد، ممّا یظهر ویحدث فی النهار، لأنّ محیط اللیل مساعد للتوجّه حدوثا واستمراراً بسبب السکون والسکوت وفقدان الموانع وانقطاع الحوادث والعوارض والشواغل، فیوجد للنفس صفاء وطمأنینة وروحانیّة وتنبّه وتوجّه خالص الی الحقّ المتعال.

■ **در نظر نگرفتن توان‌ها:** ضعف در برنامه‌ریزی سبب موفق نشدن در انجام برنامه‌ها و ایجاد یأس و دل‌زدگی در فرد خواهد شد.

بنابراین با سپری شدن چند «روز» می‌توان از منطبق بودن برنامه با توان و شرایط خود اطمینان حاصل کرده و در صورت نیاز، قبل از تمام شدن فرصت، اقدام به تغییر و اصلاح برنامه نمود.

۲-۲-٤. شیوه‌های اجرای برنامه‌ها

پس از تدوین برنامه و آزمودن آن نوبت به اجرای برنامه‌ها می‌رسد. هر چند در اجرای برنامه لازم است همه مواردی که بیان شد در نظر گرفته شود، ولی در عین حال تأکید و توجه بر مواردی معین، مدیریت در اجرای برنامه‌ها را تقویت می‌کند.

الف) اجرای برنامه بر اساس اولویت‌ها

از آنجایی که برنامه‌های زندگی در فضایی واقعی اجرا می‌شوند، به طور طبیعی هر کس با موضوعات ناخواسته و موانعی مواجه می‌شود که از آن گریزی نیست و در اجرای برنامه‌اش خلل وارد خواهد کرد. در این حالت با وجود آنکه برنامه او بر اساس اولویت تدوین شده، با این حال لازم است در اجرا نیز رعایت اولویت بر اساس واقعیت موجود صورت بگیرد.

* قال علی ﷺ : لاقربةَ بالنّوافلِ، إذا أَضَرَّت بالفرائض.[1]
اگر مستحبات به واجبات زیان برساند، قربتی از آن‌ها حاصل نمی‌شود.

لذا لازم است برخی از برنامه‌ها در این حالت حذف و رها شوند، تا به برنامه‌های اصلی ضرری وارد نشود.

* قال الإمام حسن ﷺ : إذا أَضَرَّت النّوافلُ بالفریضَةِ فَارفُضُوها.[2]
هرگاه مستحبات به واجب زیان برساند، آن را ترک کنید.

ب) اجرای برنامه‌ها به صورت «منظمِ شناور»

چنانکه بیان شد برنامه‌های منظم، برنامه‌هایی از پیش تعیین شده هستند و شامل تعداد معینی از کارها می‌شوند، همچنین در این برنامه‌ها برای هر کار وقتی در نظر گرفته شده است. بدیهی است نظم در برنامه‌ها انسان را به مقصد و مطلوبش نزدیک کرده و بی‌نظمی او را سرگردان می‌سازد.[3] از سوی دیگر لازم است افراد در برنامه منظّم خود، کارهای غیرمترقبه، امور

---

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۵۲
۲. الحیاة، ج۱، ص۵۵۳
۳. به روایات مطرح شده در قسمت «انواع برنامه» رجوع شود.

خیری که در حین اجرای برنامه‌ها لازم است انجام شود و کارهای اولویت‌داری که خارج از برنامه منظم فرد اتفاق می‌افتد را پیش‌بینی کرده یا اگر قابلیت پیش‌بینی وجود ندارد، برای آن‌ها زمانی را به صورت فرضی خالی کنند.

* قال ابو عبدالله ﷺ : لَاتُصَغِّرْ شَيئاً مِنَ الخَيرِ فَإنَّكَ تَرَاهُ غَداً حَيثُ يَسُرُّك.[1]

هیچ کار خیری را کوچک مشمار، زیرا آن را فردای قیامت خواهی دید و تو را شادمان خواهد ساخت.

بنابراین برنامه‌ریزی منظم نباید فرد را غیر منعطف کند، زیرا در این صورت، وی بسیاری از امور خیر و موقعیت‌های منحصر به فرد را از دست خواهد داد. این مطلب می‌تواند زمینه شکننده بودن و محدود شدن عمل، و در نهایت برنامه را فراهم نماید.

* قال رسول الله ﷺ : مَثَلُ المُؤمنِ مَثَلُ السُّنبُلَةِ، تَميلُ أحياناً وَتَقومُ أحياناً.[2]

حکایت مؤمن مثل خوشه است، گاهی انعطاف دارد و گاهی ایستاده و پابرجا می‌ماند.

برخوردار بودن از برنامه‌ریزی منظم ولی در عین حال دارای انعطاف در انجام امور خیر، باعث نوعی برنامه‌ریزی با نام «منظمِ شناور»[3] می‌شود.

برای استفاده بهینه از این نوع برنامه‌ریزی بهتر است برنامه‌ها را به صورت پروژه‌ای در یك بازه زمانی انجام داد و به جای تقیّد در انجام امور در رأس زمان مقرر، به فرایند انجام و اتمام به موقع آن توجه کرد.

در این حالت اگر در برنامه فرد، در رأس زمان مقرر، کار خیر دیگری پیش آمد، با رعایت اولویت، از آن خیر استقبال کرده و با جابه‌جایی کارها سعی در تدارك و جبران کار اولی می‌نماید، و در نهایتِ این عمل، به اتمامِ به موقع برنامه‌ها خللی وارد نمی‌شود. لذا در برنامه‌ریزی لازم است ساعاتی را به عنوان جبران، برای انعطاف در کارها در نظر گرفت و از جدیت‌های بی‌مورد پرهیز نمود.

* قال علی ﷺ : سَاهِلِ الدّهرَ مَا ذَلَّ لَكَ قُعُودُه وَلاتُخَاطِرِ بِشَيءٍ رجاءَ أكثرَ مِنه.[4]

با روزگار تا زمانی که رام توست از سر انعطاف درآی و خود را به خاطر رسیدن به ظرفیتی بیش از آن در خطر مینداز.

بهتر است در برنامه‌های منظمِ شناور به نکات زیر توجه شود:

---

۱. ثواب الأعمال وعقاب الأعمال، ص۱۳٤

۲. نهج الفصاحة، ص۷۱٤

۳. این نام از واژه «تسبیح» در قرآن کریم به معنای حرکت و شناوری گرفته شده است.

٤. بحار الأنوار، ج۷٤، ص۲۱۰

■ نه تنها شناور بودن برخی از امور پیش‌بینی نشده، خللی به برنامه‌ها وارد نمی‌سازد، بلکه می‌تواند خود جزئی از برنامه محسوب شود. بدین معنا که برای آن‌ها نیز زمانی در نظر گرفته شود.

■ برنامه‌ریزی منظمِ شناور، موجب فعال شدن قوه تفکّر و تعقّل است، زیرا در هر لحظه فرد مترصد انجام خیر و خیرهای پیش‌بینی نشده‌ای است که بسته به تشخیص فرد در برنامه او قرار خواهد گرفت.

■ با مدیریت برنامه‌ها و جابه‌جایی آن‌ها، حالت شکنندگی برنامه گرفته شده و با ایجاد تنوع، اجرای دیگر برنامه‌ها نیز سهل و آسان خواهد شد، چرا که بدین ترتیب برخی از محدودیت‌های برنامه‌ریزی برداشته شده و اجرای برنامه‌ها دل‌پذیر خواهد شد. داشتن حس خوب، خشنودی از انجام برنامه‌ها، نشاط، و عدم یأس، رخوت و ناراحتی، شرط موفقیت هر برنامه‌ای به حساب می‌آید.

■ از ویژگی‌های دیگر برنامه‌ریزی منظمِ شناور این است که فرد در همان لحظه می‌تواند مهم‌ترین و اثرگذارترین عمل را نسبت به خود و اطرافیانش انجام دهد و نظم در برنامه‌ها بهانه ترك چنین اعمالی نخواهد بود، زیرا در این حالت مبنای عمل تکلیف‌مداری و به عبارتی انجام بهترین عمل در هر لحظه است.[1] به علاوه در این نوع برنامه‌ریزی فرد به نیازهایی که در محاسبه او نبوده است نیز پاسخ داده و به شکوفایی ابعاد دیگر خود نزدیك می‌شود.

یکی از امور پیش‌بینی نشده در هر برنامه‌ای خیراتی است که در مواجهه با دیگران و گره‌گشایی از آن‌ها برای فرد پیش می‌آید، پرداختن به این امور با توجه به توان و اولویت‌ها، باعث گره‌گشایی از امور، تسریع در برنامه‌ها و ایجاد برکت در عمر فرد خواهد شد.

* عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: مَن أَجرَى الله عَلَى يَدِهِ فَرَجاً لِمُسلِمٍ فَرَّجَ الله عَنهُ كُرَبَ الدُّنيَا وَ الآخِرَةِ.[2]

هر که خدا به دست او گشایش بر مسلمانی دهد، خدا گره کار دنیا و آخرتش را بگشاید.

افرادی که برنامه‌ریزی «منظمِ شناور» دارند به تدریج دارای ویژگی‌های منحصر به فردی می‌شوند:

■ همواره به صورت مشخص به برنامه‌های خود توجه دارند.

---

۱. سوره مبارکه کهف، آیه ۷: إِنَّا جَعَلنا ما عَلَى الأَرضِ زينَةً لَها لِنَبلُوَهُم أَيُّهُم أَحسَنُ عَمَلاً. / ما آنچه را روی زمین است زینت آن قراردادیم، تا آن‌ها را بیازماییم که کدامینشان بهتر عمل می‌کنند.

۲. بحارالأنوار، ج۷۱، ص۳۱۶

- به خاطر رسیدن به موقعیت‌های بهتر و کارهای خیر بیشتر، در کارهای خود سرعت می‌دهند تا به جای جبران و تدارك، وقت کافی برای برنامه‌های بیشتر داشته باشند.
- با برخورد با امور ناخواسته آشفته نشده و از روال برنامه‌هایشان دور نمی‌شوند.

خود را در معرض حقیقت برکت قرار می‌دهند، زیرا در مفهوم آن، استفاده بهینه از توان و امکانات برای رسیدن به خیر زیاد وجود دارد.

* قال النبی ﷺ: اتق الله لاتُحَقِّرَنَّ شیئاً مِنَ المَعروفِ و لو أن تَلقَی أخاكَ و وَجهُكَ مَبسُوطٌ إلیه.[1]

تقوا داشته باش و هیچ کار خیری را کم مگیر، هرچند همین باشد که با برادرت به خوشرویی برخورد نمایی.

ج) شناسایی آسیب‌های پیشِ روی برنامه‌های منظمِ شناور

یکی از آسیب‌هایی که در پیش روی برنامه‌های منظمِ شناور قرار دارد برنامه‌های مزاحم است، این برنامه‌ها که فاقد خیر و نفع قابل توجهی هستند، موجب خلل در برنامه‌های منظمِ شناور شده و نیز باعث گسست برنامه‌ها می‌شوند. بنابراین چنانچه با آن‌ها به نحو منطقی و صحیح برخورد نشود، موجب تقویت برنامه‌های مضرّ مخفی خواهند شد.[2] شناخت این برنامه‌ها و پیش‌بینی وقوع آن، فرد را آماده مقابله با آن‌ها می‌نماید. طبیعتا عدم شناخت آن‌ها موجب اشتباه در تصمیم‌گیری شده و در نتیجه سبب می‌شود که این برنامه‌ها جایگزین برنامه‌های با اولویت شوند. ثمره نهایی این مطلب اشتغال فرد به برنامه‌های غیرضروری و مضر خواهد بود. بنابراین تدبیر امور ایجاب می‌کند که فرد خود را حتی‌المقدور در معرض این برنامه‌ها قرار ندهد. توجه به نکات زیر در این راستا راه‌گشا خواهد بود:

فرد باید با خود قرار بگذارد هر گونه تغییری در برنامه را جبران کند، لذا در مواجهه با برنامه‌های غیر قابل پیش‌بینی، باید در نظر بگیرد آیا با جایگزینی آن‌ها امکان جبران تبعات عقب افتادن از برنامه خود را دارد یا خیر.

فرد باید در نظر داشته باشد که نسبت میان فشار وارد شده به خاطر انجام برنامه پیش‌بینی نشده با نتیجه مورد انتظار از آن، ارزشمند است یا خیر. در این زمینه داشتن فهرستی جامع از برنامه‌ها، به همراه زمان لازم برای انجام و اتمام آن، ارزیابی و محاسبه را برای

---

۱. کنزالفوائد، ج، ص۲۱۲

۲. رجوع شود به موضوع «انواع برنامه» از همین جهش.

فرد ساده‌تر می‌کند.

یکی دیگر از آسیب‌ها، مشکلاتی است که بر سر راه اجرای برنامه‌ای ایجاد شده و موجب تعطیلی آن برنامه می‌شود. در این حالت فرد با خلأ برنامه‌ای مواجه خواهد شد که باید بلافاصله با برنامه‌های مشخص شده از قبل، جای خالی آن را پر نماید.

د) مدیریت تأثیر برنامه‌ها بر یکدیگر

همانطور که پیش از این بیان شد، هر فردی برای رفع آنچه بدان نیازمند است فهرستی از برنامه‌هایش را مشخص کرده و آن‌ها را به اعتبار اولویت، در برنامه خود وارد می‌کند. اغلب این برنامه‌های متنوع، نسبت به هم دارای یکی از حالات زیر هستند:

- همدیگر را تقویت می‌کنند.
- به نوعی با یکدیگر تزاحم دارند.
- به صورت واضح بر روی یکدیگر تقویت یا تزاحم ندارند.

۱-د) مدیریت برنامه‌هایی که موجب تقویت هم هستند.

در آیات و روایات وارده از اهل بیت علیهم‌السلام، از تأثیر مثبت برخی از برنامه‌ها بر یکدیگر پرده برداشته شده است.

* قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله: حَصِّنُوا أَموَالَکُم بالزّکاةِ ودَاوُوا مَرضَاکُم بالصَّدَقَةِ وأَعِدُّوا لِلبَلاءِ الدّعاءَ[1].

اموال خود را به وسیله زکات محفوظ دارید و مریضان خود را با صدقه علاج کنید و برای جلوگیری از بلا به دعا متوسل شوید.

بر این اساس می‌توان با شناخت برنامه‌های مطرح شده در آیات و روایات، از آن‌ها به عنوان میان‌بُر در برنامه‌ریزی استفاده کرد. بدان معنا که انسان می‌تواند مثلاً برنامه زکات، صدقه و دعا را در زندگی خود لحاظ کند و به واسطه آن به برنامه‌های دیگری که همان حفظ اموال، درمان و جلوگیری از بلاست، دست یابد.

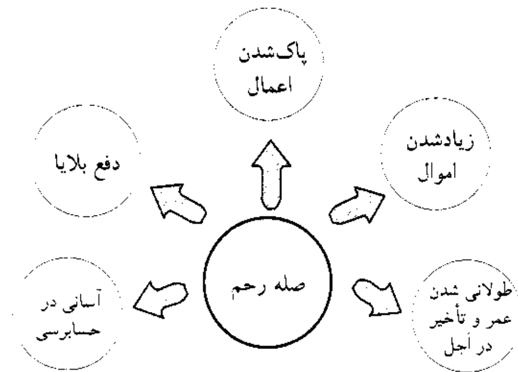
* قال ابوعبد الله علیه‌السلام: صِلَةُ الأَرحَامِ تُزَکّی الأَعمَالَ وَتُنمِی الأَموَالَ وَتَدفَعُ البَلوَی وَ تُیَسِّرُ الحِسَابَ وَتُنسِئُ فِی الأَجَلِ.[2]

رفت و آمد با خویشان موجب پاکی اعمال و زیاد شدن (نمو) دارایی و راندن بلا و آسانی حساب و به

---

۱. نهج الفصاحة، ص۴۴۵
۲. تحف العقول، ص۲۹۹

تأخیر افتادن اجل می‌شود.



نمودار ۱۵-۵. تقویت برنامه‌ها توسط یکدیگر

بنابراین می‌توان گفت: برنامه‌هایی وجود دارند که تأثیرات آن‌ها باعث ادای برنامه‌های دیگر می‌شود. اثر این برنامه‌ها بر یکدیگر از دو جنبه قابل بررسی است.

در مقام عمل

امیر المؤمنین علیه السلام فرمودند: با صدقه دادن از خدا روزی بخواهید.[1]

در مقام نیت

* قالَ أَبو عبد الله ﷺ: إِنَّ العَبدَ لَيَنوِي مِن نَهارِهِ أَن يُصَلِّيَ بِاللَّيلِ فَتَغلِبُهُ عَينُهُ فَيَنامُ فَيُثبِتُ اللهُ لَهُ صَلاتَهُ وَيَكتُبُ نَفَسَهُ تَسبِيحاً وَيَجعَلُ نَومَهُ عَلَيهِ صَدَقَة.[2]

بنده در روز تصمیم می‌گیرد که سحرگاه برای تهجد و نماز برخیزد، اتفاقاً در خواب می‌ماند، ولی خداوند ثواب نماز را برای او ثبت می‌نماید و تنفسش را تسبیح و خوابش را صدقه و انفاق قرار می‌دهد.

نمونه دیگری از این برنامه‌ها عوامل مؤثر بر رزق و روزی است.

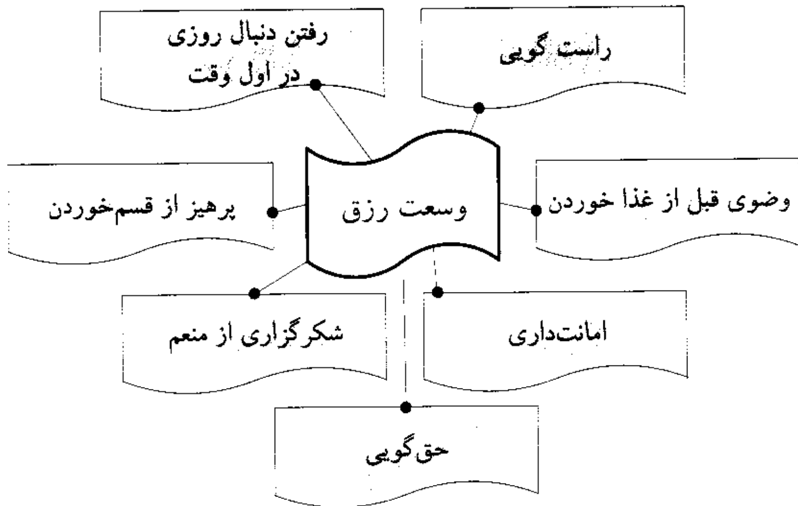
امام علی علیه السلام فرمودند: می‌خواهید اسباب زیادی رزق را بیان کنم؟ گفتند: آری یا امیرالمؤمنین! حضرت فرمودند: جمع بین دو نماز (مغرب و عشاء ظهر و عصر) روزی را زیاد می‌کند و همچنین تعقیب خواندن بعد از نماز صبح و عصر، صله رحم، روفتن جلوی خانه، همراهی با برادران دینی برای خدا، صبح زود به دنبال روزی رفتن، طلب آمرزش، امانت‌داری، حق‌گویی، جواب دادن اذان‌گو، سکوت در دستشویی، حرص نزدن، شکر صاحب نعمت، پرهیز از قسم دروغ، وضو گرفتن قبل از غذا، خوردن ریزه‌های غذا که از سفره می‌ریزد و

---

۱. بحارالأنوار، ج۷۵، ص۶۰: استَنزِلوا الرِّزقَ بِالصَّدَقة.

۲. بحارالأنوار، ج۶۷، ص۲۰۶

هر کس روزی سی مرتبه تسبیح خدا گوید، خداوند هفتاد نوع بلا را از او بگرداند که از همه کوچك‌تر فقر است.[۱]



نمودار ۱۶-۵. تأثیر برنامه‌ها بر یکدیگر

همچنین با توجه به روایات می‌توان تأثیر به دست آوردن روزی حلال بر معنویت و اعمال صالح را از جمله موارد یاد شده دانست، زیرا لازمه عمل صالح، داشتن رزق حلال است.[۲]

* قال الإمام صادق ؏ : لاتَدَع طَلَبَ الرِّزقِ مِن حِلِّه، فإنَّه عَونٌ لَكَ علی دِینِكَ و اعقِل راحِلَتَكَ وتَوَكَّل.[۳]

---

۱. تحریر المواعظ، ص ۵۸۹: سعید بن علاقة قال: سمعت أمیرالمؤمنین علیّ بن أبی طالب ؏ یقول: ألاانبّئكم بعد ذلك بما یزید فی الرزق؟ قالوا: بلی یا أمیرالمؤمنین، فقال: الجمع بین الصّلاتین تزید فی الرزق، والتعقیب بعد الغداة وبعد العصر تزید فی الرزق، وصلة الرحم تزید فی الرزق، وكسح الفناء یزید فی الرزق، ومواساة الأخ فی الله عزوجل تزید فی الرزق، والبكور فی طلب الرزق یزید فی الرزق، والاستغفار یزید فی الرزق، واستعمال الأمانة یزید فی الرزق، وقول الحق یزید فی الرزق، و إجابة المؤذن تزید فی الرزق، وترك الكلام فی الخلاء یزید فی الرزق، وترك الحرص یزید فی الرزق، وشكر المنعم یزید فی الرزق، واجتناب الیمین الكاذبة یزید فی الرزق، والوضوء قبل الطعام یزید فی الرزق، وأكل ما یسقط من الخوان یزید فی الرزق، ومن سبّح الله كلّ یوم ثلاثین مرّة دفع الله عزّوجلّ عنه سبعین نوعا من البلاء أیسرها الفقر.

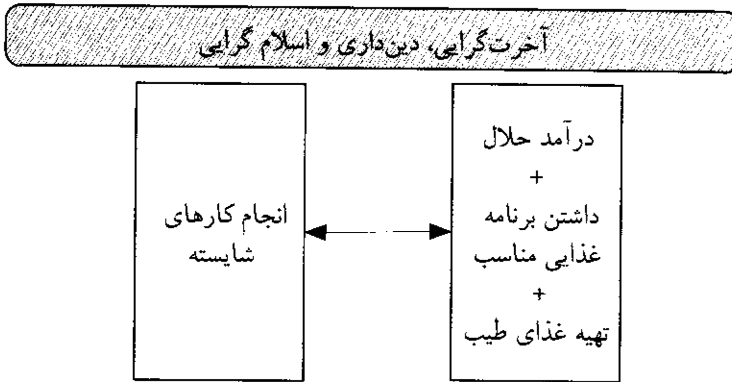
۲. سوره مبارکه مومنون، آیه ۵۱: یا أَیُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّیِّباتِ وَاعمَلُوا صالِحاً إِنِّی بِما تَعمَلُونَ عَلِیمٌ. / ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید، وعمل صالح انجام دهید، که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم.

سوره مبارکه اعراف، آیه ۳۲: قُل مَن حَرَّمَ زِینَةَ الله الَّتی أَخرَجَ لِعِبادِهِ وَالطَّیِّباتِ مِنَ الرِّزقِ قُل هِیَ لِلَّذِینَ آمَنُوا فِی الحَیاةِ الدُّنیا خالِصَةً یَومَ القِیامَةِ كَذلِكَ نُفَصِّلُ الآیاتِ لِقَومٍ یَعلَمُونَ / بگو: «چه کسی زینتهای الهی را که برای بندگان خود آفریده، و روزیهای پاکیزه را حرام کرده است؟!» بگو: «اینها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند (اگر چه دیگران نیز با آن‌ها مشارکت دارند ولی) در قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود.» این گونه آیات (خود) را برای کسانی که آگاهند، شرح می‌دهیم.

۳. الحیاة، ج۵، ص۸۰

طلب روزی را از راه حلال فرو مگذار که روزی حلال کمکی بر دین‌داری تو است. بر پای شتر خود بند نه و (با وجود آن) بر خدا توکّل کن.

درآمد حلال و طیّب، تهیه غذاهای طیب و داشتن برنامه غذایی مناسب، می‌تواند فرد را برای انجام کارهای شایسته آماده کند.



نمودار۱۷-۵. تأثیر روزی حلال بر انجام برنامه‌ها و مقصدبینی

۲-د) مدیریت برنامه‌هایی که به شکلی با هم در تزاحم هستند.

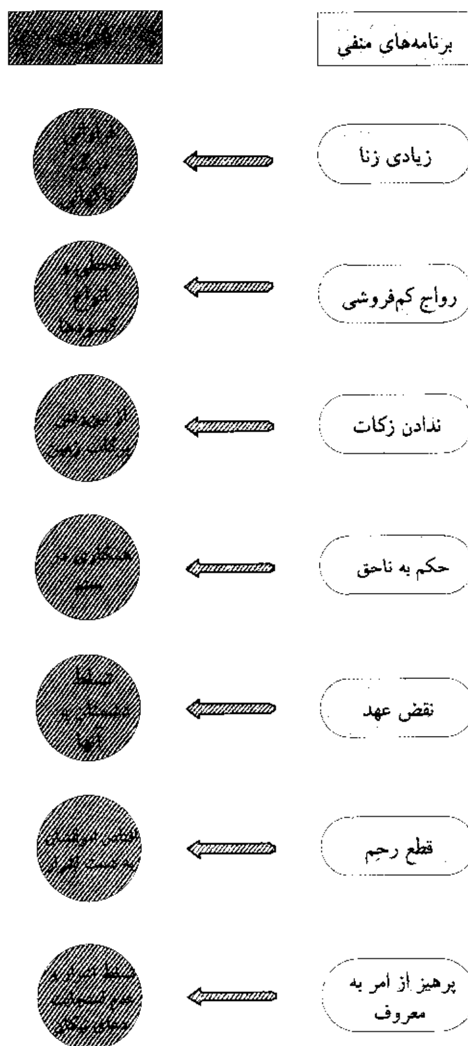
همانطور که برخی از برنامه‌ها بر روی هم تأثیر مثبت دارند، برخی بر روی هم اثر منفی می‌گذارند.

* عن أبی جعفر ﷺ قال: وَجَدنَا فِی کِتَابِ رَسُولِ اللهِ ﷺ إذَا ظَهَرَ الزِّنَا مِن بَعدِی کَثُرَ مَوتُ الفَجأَةِ وَإِذَا طُفِّفَ المِکیَالُ وَالمِیزَانُ أَخَذَهُمُ اللهُ بِالسِّنِینَ وَالنَّقصِ وَإِذَا مَنَعُوا الزَّکَاةَ مَنَعَتِ الأَرضُ بَرَکَتَهَا مِنَ الزَّرعِ وَالثِّمَارِ وَالمَعَادِنِ کُلِّهَا وَإِذَا جَارُوا فِی الأَحکَامِ تَعَاوَنُوا عَلَی الظُّلمِ وَالعُدوَانِ وَإِذَا نَقَضُوا العَهدَ سَلَّطَ اللهُ عَلَیهِم عَدُوَّهُم وَإِذَا قَطَّعُوا الأَرحَامَ جُعِلَتِ الأَموَالُ فِی أَیدِی الأَشرَارِ وَإِذَا لَم یَأمُرُوا بِالمَعرُوفِ وَلَم یَنهَوا عَنِ المُنکَرِ وَلَم یَتَّبِعُوا الأَخیَارَ مِن أَهلِ بَیتِی سَلَّطَ اللهُ عَلَیهِم شِرَارَهُم فَیَدعُوا خِیَارُهُم فَلَا یُستَجَابُ لَهُم.[۱]

در کتاب رسول خدا یافتیم (نوشته بود): هرگاه پس از من زنا پدیدار شود، مرگ ناگهانی فراوان شود، و هرگاه کم‌فروشی رواج یابد، خداوند آنان را به قحطی و انواع کمبودها دچار کند، و هرگاه از دادن زکات دریغ کنند، زمین برکات خود را از زراعت و میوه‌ها و معادن از آنان دریغ کند، و هرگاه در احکام به ناحق حکم کنند، همکاری در ستم و عدوان کنند (و به ستم همدیگر دچار شوند)، و چون پیمان‌شکنی کنند، خداوند دشمنشان را بر آنان مسلط کند، و چون قطع رحم کنند، خداوند اموال (و ثروت‌ها) را در دست اشرار قرار

۱. الکافی، ج۲، ص۳۷۴

دهد، و چون امر به معروف و نهی از منکر نکنند و پیروی از نیکان اهل بیت من ننمایند، خداوند اشرار آنان را بر ایشان مسلط می‌کند، پس نیکان آن‌ها دعا کنند و مستجاب نشود.



نمودار ۵ـ۱۸. تأثیر برنامه‌های منفی بر دیگر برنامه‌ها

بنابراین لازم است در ابتدا برنامه‌هایی که موجب تأثیر منفی بر دیگر برنامه‌ها می‌شود را شناخت، و از مواردی که خلاف عقل و شرع است خودداری نمود.

با کمی دقت می‌توان به خوبی مشاهده کرد دلیل تزاحم برخی از برنامه‌ها بر یکدیگر مانند دلایل فوق نیست، بلکه به دلیل عدم سنخیت با روحیات فرد و یا ایجاد تعارض با استعدادها و

توانمندی‌های وی، این تزاحم به وجود می‌آید و موجب تضعیف سایر برنامه‌ها می‌شود.[۱] برای حل معضل این برنامه‌ها افزایش شناخت فرد از ویژگی‌ها و استعدادهای درونی‌اش و همچنین موقعیت و محیط اطرافش می‌تواند او را در چگونگی برخورد با این برنامه‌ها توانمند سازد.

* قَالَ الإمام علی ﷺ : إِنَّ هَذِهِ القُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الأَبْدَانُ فَابتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الحِكمَة.[۲]

همانا این قلب‌ها همانند بدن‌ها خسته و ملول می‌شوند، بنابراین خستگی آن‌ها را با پرداختن به حکمت‌های نو و تازه برطرف کنید.

ضمنا تحمیل برنامه به خود، بدون توجه به ذائقه، میل و رغبت، موجب تضعیف برنامه‌ها خواهد شد. همچنین هماهنگ نبودن برنامه با ساختار، شاکله و شخصیت فرد، از دیگر عواملی است که به سایر برنامه‌های او آسیب می‌رساند.

* قال الإمام علی ﷺ : إنَّ لِلقُلوبِ شَهوَةً و إقبالاً و إدباراً، فَأتوهَا مِن قِبَلِ شهوَتِها و إقبالِها، فإنَّ القَلبَ إذا أُكرِهَ عَمِيَ.[۳]

دل‌ها را (در مورد هر کار) کشش و روی گردانی‌ای است. شما در وقتی به هر کار بپردازید که دل طالب آن است و به آن کشش دارد، زیرا چون قلب با اکراه به کاری کشانده شود کور می‌گردد.

از دیگر تأثیرات منفی برنامه‌ها بر یکدیگر، تک‌بُعدی بودن برنامه‌ها و نداشتن برنامه‌های با نشاط است که موجب خستگی و ملالت فرد می‌شود.

هـ) استفاده بهینه از زمان

علاوه بر آنچه گفته شد، یکی از عوامل موفقیت هر برنامه انتخاب زمان مناسب برای اجرای آن برنامه است.

* قال علی ﷺ : فِی كُلِّ وَقتٍ عَمَل.[۴]

هر زمانی برای کاری مناسب است.

۱-هـ) استفاده از زمان‌های خاص برای برنامه

بهره‌مندی از برخی اوقات خاص می‌تواند روح حاکم بر برنامه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.[۵] به

---

۱. این تناقض از عدم سنخیت این برنامه‌ها با فطرت انسان و عدم توجه به احکام دین خدا حاصل می‌شود.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۹۱

۳. الحیاة، ج۱، ص۳۰۷

٤. غررالحکم، ص۱۵۲

٥. بحارالأنوار، ج٦٨، ص۳۳۹: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ تَعَلَّمُوا مِنَ الغُرَابِ خِصَالاً ثَلَاثاً استِتَارَهُ بِالسِّفَادِ وَبُكُورَهُ فِی طَلَبِ الرِّزقِ وَ حَذَرَه / پیامبر ﷺ فرموده‌اند: از کلاغ سه خصلت را بیاموزید، ۱- آمیزش و عمل جنسی را در خفا انجام دادن. ۲- و دنبال ←

ویژه بهره‌مند شدن از دو زمان صبح و شام از مهمترین عوامل موفقیت در برنامه‌ریزی است.[۱]

* أَقِمِ الصَّلاةَ لِدُلُوكِ الشَّمسِ إِلى غَسَقِ اللَّيلِ وَ قُرآنَ الفَجرِ إِنَّ قُرآنَ الفَجرِ كانَ مَشهُوداً * وَمِنَ اللَّيلِ فَتَهَجَّد بِهِ نافِلَةً لَكَ عَسى أَن يَبعَثَكَ رَبُّكَ مَقاماً مَحمُوداً * وَقُل رَبِّ أَدخِلنى مُدخَلَ صِدقٍ وَأَخرِجنى مُخرَجَ صِدقٍ وَاجعَل لى مِن لَدُنكَ سُلطاناً نَصيراً.[۲]

از هنگام زوال خورشید تا تاریک شدن شب، نماز را برپا دار، و نیز نماز صبح را برپا دار، که نماز خواندن در صبح مورد نظر است * بخشی از شب را بیدار باش که [تکلیف اضافی برای توست] امید می‌رود که پروردگارت تو را به مقامی شایسته برگزیند * و بگو: پروردگارا! مرا در آغاز کارها با صداقت وارد کن و در پایان کارها با صداقت خارج فرما و از جانب خود برای من دلیلی نصرت‌آور قرار ده.

گاهی پیش می‌آید که زمان‌های مشخصی از شبانه روز برای انجام برخی از امور مناسب‌تر هستند. شناخت این ساعات در انجام بهتر کارها بسیار مؤثر است.[۳]

امام باقر ﷺ فرمودند: به راستی خدای گرامی و بزرگ در میان بندگان مؤمن خویش دعاکنندگان را دوست دارد؛ پس بر شما باد که از سحرگاه تا هنگام برآمدن آفتاب دعا کنید؛ زیرا آن

←روزی در صبحگاه رفتن. ۳- واحتیاط کردن موقع احتمال پیش آمد.

۱ . إرشاد القلوب، ج۱، ص۱۳۹: قُلتُ فَأَيُّ وَقتٍ مِنَ اللَّيلِ أَفضَلُ قَالَ جَوفُ اللَّيلِ الغَابِرِ/ اباذر می‌گوید از پیامبر اکرم ﷺ پرسیدم کدام قسمت شب برتر است؟ فرمودند: نیمه آخر شب.

۲ . سوره مبارکه اسراء

۳ . آداب راز و نیاز به درگاه بی‌نیاز، ص۳۵۹: چرا هنگام بین الطلوعین و غروب آفتاب تا مغرب شرعی ساعت غفلت شمرده شده است؟ روایت جابر از امام صادق ﷺ تصریح دارد که شیطان در این ساعت لشکریانش را پراکنده می‌سازد لذا باید در این اوقات ذاکر خدا بود. آیات و اخباری بر فضل دعا و ذکر، مخصوصاً تهلیل داریم. ظاهر بعضی از آن‌ها وجوب است ولو کسی از علما به وجوب ذکر و دعا در این اوقات قائل نشده است. علت این اصرار و ابرام در این دو وقت ممکن است همه و یا بعضی از وجوه زیر باشد.

اول: شکر نعمت‌های روز یا شب گذشته.

دوم: روز و یا شب جدیدی را شروع می‌کند که از حوادث و بلایا و یا فواید دنیوی و اخروی خالی نیست لذا باید با استمداد از حضرت حق دفع مضرات و جلب خیرات نمود و برای آن‌ها آمادگی کسب کرد.

سوم: در این اوقات هنوز به کارهای روزانه مشغول نشده و یا به هنگام غروب آفتاب از کارهای روزانه فراغت یافته، لذا فراغتی دارد که می‌تواند ذکر حق تعالی کند.

چهارم: چون هنگام قدرت نمایی حق سبحان است، به اینکه حق سبحان شبی را روز می‌نماید و روزی را شب می‌نماید و همین دگرگونی و تحول منشأ خیرات فراوان می‌شود. بنابراین ثنا و حمد و شکر تازه‌ای را می‌طلبد.

پنجم: در این دو ساعت روشن می‌شود که عالم در حال دگرگونی و تغییر است و هرگز بر حالی باقی نمی‌ماند، ولی آنکه باقی می‌ماند و همیشه و دائمی است حق سبحان است لذا به همانند خلیل الرحمن می‌گوید: «انی لاا‌حب الآفلین» من غروب‌کنندگان را دوست نمی‌دارم و عارف متنبّه می‌شود که حق سبحان مستحق تسبیح و تهلیل و تحمید و تمجید است.

ششم: در این دو ساعت همه مخلوقات در آسمان‌ها و زمین با زبان حال خود می‌گویند که مربوب حق سبحان و نیازمند وی هستند، «ان من شیء الایسبّح بحمده ولکن لاتفقهون تسبیحهم»، در این دو وقت این تسبیح روشن‌تر و ظاهرتر است.

هفتم: شایسته است که انسان در همه اوقات خود را محاسبه کند، ولی در این دو وقت چون ملائکه شب عروج می‌کنند و ملائکه روز می‌آیند و یا بر عکس، محاسبه بهتر است که قصور و تقصیر خود را در نظر گیرد و استغفار کند و بر طاعات، شکر و سپاس گوید.

هنگام درهای آسمان گشوده شوند و بادهای رحمت بوزند و روزی آفریدگان تقسیم شود و حاجت‌های بزرگ برآورده شود.[۴]

امام صادق ﷺ می‌فرمایند: هر که بعد از نماز صبح تا طلوع خورشید در سجاده درنگ کند(و به تعقیب مشغول باشد)، این کار از اینکه یك ماه در زمین به دنبال روزی بدود، برای او نتیجه‌بخش‌تر است.[۵]

پرورش کارایی۵-۵. استخراج زمان مناسب برای اجرای برنامه‌ها

فهرستی از برنامه‌های خود را انتخاب نموده و بهترین زمان برای اجرای آن را مشخص کنید.

۲-هـ) راه‌های برکت یافتن عمر و کوتاه کردن زمان برنامه‌ها

در ساختار عالم قوانینی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توان به راه‌های میان‌بُر در به ثمر رسیدن برنامه‌ها دست یافت. هر چند برای بهره‌مندی از برخی از این قوانین لازم است کارهایی انجام شود که خود مستلزم صرف وقت است، ولی در مجموع این کارها موجب نتیجه‌بخشی برنامه‌ها و برکت در زندگی می‌شود. برخی از این قوانین را می‌توان با توجه به آیات و روایات اهل بیت ﷺ به دست آورد. عبارتند از:

۱-۲-هـ) داشتن افق بلند در زندگی

انسان می‌تواند در برنامه‌های زندگی متناسب با افق دیدی که دارد و با استفاده از توان خود به کارهای ارزشمندی دست بزند. در این صورت با کسب موقعیت‌های جدید راه‌های پیشرفت جدیدی را در پیش روی خود می‌گشاید.

* قال رسول الله ﷺ: إنَّ الله يُحِبُّ مَعالِيَ الُامورِ وأشرافَها ويُكرِه سَفسافَهَا.[۶]

خداوند چیزهای بلند و شریف را دوست دارد و از چیزهای پست بی‌زار است.

---

۴. ثواب الاعمال، ۱۶۱: عَن أبِي جَعفَر ﷺ قَالَ: إنَّ الله عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ مِن عِبَادِهِ المُؤمِنِينَ كُلَّ دَعَّاءٍ فَعَلَيكُم بِالدُّعَاءِ فِي السَّحَرِ إلَى طُلُوعِ الشَّمسِ فَإنَّهَا سَاعَةٌ تُفتَّحُ فِيهَا أبوَابُ السَّمَاءِ وَتَهُبُّ الرِّيَاحُ وَتُقَسَّمُ فِيهَا الأرزَاقُ وَتُقضَى فِيهَا الحَوَائِجُ العِظَامُ.

۵. مكارم الأخلاق، ج۴: ۳۰: عَنِ الصَّادِقِ ﷺ قَالَ: مَن صَلَّى الفَجرَ وَمَكَثَ حَتَّى تَطلَعَ الشَّمسُ كَانَ أنجَحَ فِي طَلَبِ الرِّزقِ مِنَ الضَّربِ فِي الأرضِ شَهر.

۶. نهج الفصاحة، ص ۳۱۷

۲-۲-هـ) بنای بر مجاهدت در راه خدا با جان و مال

انسان می‌تواند کلیه برنامه‌های زندگی خود را به عنوان جهاد در راه خدا در نظر گرفته و بر همین اساس افق زندگی خود را افزایش دهد.[۱]

۞ یَأَیُّهَا الَّذِینَ ءَامَنُوا هَل أَدُلُّکُم عَلیَ تِجَارَةٍ تُنجِیکُم مِّن عَذَابٍ أَلِیمٍ / تُؤمِنُونَ بِاللهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِی سَبِیلِ اللهِ بِأَموَالِکُم وَأَنفُسِکُم ذَلِکُم خَیرٌ لَّکُم إِن کُنتُم تَعلَمُونَ / یَغفِر لَکُم ذُنُوبَکُم وَیُدخِلکُم جَنَّاتٍ تَجرِی مِن تَحتِهَا الأَنهَارُ وَمَسَاکِنَ طَیِّبَةً فِی جَنَّاتِ عَدنٍ ذَلِکَ الفَوزُ العَظِیمُ / وَأُخرَی تُحِبُّونَهَا نَصرٌ مِّنَ اللهِ وَفَتحٌ قَرِیبٌ وَبَشِّرِ المُؤمِنِینَ[۲]

ای اهل ایمان! آیا به تجارتی که از عذاب دردناک شما را نجات می‌دهد، راهنمایی کنم؟ * که عبارت است از اینکه به خدا و رسول او ایمان بیاورید و با ثروت و جان‌هایتان در راه خدا جهاد کنید. البته این برای شما بهتر است اگر بدانید. * در نتیجه گناهانتان را می‌بخشد و شما را در بهشتی وارد می‌کند که نهرها از زیر درختانش جاری است و مسکن‌های پاکیزه در بهشتی که برای همیشه در آن می‌مانید. این است رستگاری بزرگ. * و نعمت دیگری که آن را دوست می‌دارید یاری و پیروزی نزدیک از جانب پروردگار است و اهل ایمان را به این نعمت‌ها بشارت ده.

۳-۲-هـ) داشتن نیت برای انجام امور خیر

داشتن نیت خیر در زندگی موجب حصول توفیقات پیش‌بینی نشده می‌شود.[۳]

٤-۲-هـ) خوش اخلاقی

در روایات متعددی آمده است، خوش‌اخلاقی و حسن سلوك با دیگران موجب افزایش رزق می‌شود.

* قال أَبو عبد الله ﷺ: مَن صَدَقَ لِسَانُهُ زَکَی عَمَلُهُ وَمَن حَسُنَت نِیَّتُهُ زِیدَ فِی رِزقِهِ وَمَن حَسُنَ بِرُّهُ فِی أَهلِ بَیتِهِ مُدَّ فِی عُمُرِه.[۴]

هر کس زبانش راستگو باشد، عملش درست می‌شود و هر کس نیت خوب داشته باشد، روزی‌اش فراوان می‌شود و هر کس به اهل بیت خود نیکی کند، عمرش دراز می‌شود.

---

۱. رجوع شود به مطالعه سوره مبارکه صفّ و بیان ارتباط آیات آن با سوره مبارکه عصر.

۲. سوره مبارکه صف، آیات ۱۰ تا ۱۳

۳. از ویژگی‌های عالم ماده محدود کردن انسان و برنامه‌های در حصار زمان و مکان است، اما آنچه از این ویژگی مستثنی می‌شود، نیّت است. بدین معنا که انسان با نیّتی که برای عمل خود دارد می‌تواند حصار محدودیت دنیا را بشکند.

٤. إرشاد القلوب، ج۱، ص۱۳٤

۵-۲-هـ) خیرخواهی برای دیگران

وقتی انسان نسبت به دیگران خیرخواه شود به طور طبیعی در معرض لطف و احسان الهی و کمک مردم قرار می‌گیرد.

* عن أبی عبد الله ﷺ قالَ: سَمِعتُهُ یَقُولُ إنَّ مِمّا خَصَّ الله عَزَّ وَجَلَّ بِهِ المُؤمِنَ أن یُعَرِّفَهُ بِرَّ إخوَانِهِ وَإن قَلَّ وَلَیسَ البِرُّ بالکَثرَةِ وَذَلِكَ أنَّ الله عَزَّ وَجَلَّ یَقُولُ فِی کِتَابِهِ: وَیُؤثِرُونَ عَلی أنفُسِهِم وَلَو کانَ بِهِم خَصاصَةٌ ثُمَّ قالَ وَمَن یُوقَ شُحَّ نَفسِهِ فَأُولئِكَ هُمُ المُفلِحُونَ. وَمَن عَرَّفَهُ الله عَزَّ وَجَلَّ بِذَلِكَ أحَبَّهُ الله وَمَن أحَبَّهُ الله تَبارَكَ وَتَعَالی وَفَّاهُ أجرَهُ یَومَ القِیَامَةِ بِغَیرِ حِسَابٍ ثُمَّ قالَ یَا جَمِیلُ اروِ هَذَا الحَدِیثَ لإخوَانِكَ فَإنَّهُ تَرغِیبٌ فِی البِر.[۱]

از جمله آنچه خدای عزوجل مؤمن را بدان اختصاص داده این است که او را شناسا و قدردان احسان برادران خود نماید، هرچند کم باشد (تا از آن‌ها سپاسگزاری کند و خودش هم در مقام احسان برآید)، و احسان و نیکی به کمیت نیست (بلکه مراعات کیفیت مهم‌تر است). از این رو خدای عزوجل در کتابش فرماید: «هرچند تنگدست و در مضیقه باشند دیگران را بر خود ترجیح دهند.»[۲] (پس در موردی که مؤمن چیزی را که خود بدان محتاج است به دیگران بخشد، احسانی با ارزش نموده هرچند آن چیز از لحاظ کمیت اندک باشد.) سپس خدای عزوجل فرماید: «هر که بخل خود را نگه دارد (و به دیگران احسان کند) آنان رستگارانند»[۳] و هر که را خدای عزوجل به این خصلت شناخت او را دوست دارد و هر که را خدای تبارک و تعالی دوست داشت، مزدش را روز قیامت بدون حساب، کامل دهد، سپس حضرت فرمودند: ای جمیل! این حدیث را به برادرانت بگو که موجب تشویق آن‌ها به احسان است.

۶-۲-هـ) انجام کار خیر و طاعت بدون تأخیر، مداوم و با سرعت

داشتن مداومت بر طاعت الهی و سرعت داشتن در کارهای خیر، امکان انجام برنامه‌های دیگر را برای فرد فراهم می‌کند.

* قال علی ﷺ: ثابِرُوا عَلَی الطّاعَاتِ وَسارِعُوا إلَی فِعلِ الخَیرَاتِ وَتَجَنَّبُوا السَّیِّئَاتِ وَبادِرُوا إلَی فِعلِ الحَسَنَاتِ وَتَجَنَّبُوا ارتِکابَ المَحَارِم.[۴]

مداومت کنید بر طاعت‌ها و بشتابید به سوی انجام خیرات و دوری گزینید از گناهان و پیشی گیرید به سوی انجام نیکویی‌ها و دوری کنید از مرتکب شدن حرام‌ها.

* قال رسول الله ﷺ: إنَّ الله یُحِبُّ مِنَ الخَیرِ مَا یُعَجَّل.[۵]

---

۱. الکافی، ج۲، ص۲۰۶
۲. سوره مبارکه حشر، آیه ۹
۳. سوره مبارکه حشر، آیه ۹
۴. غررالحکم، ص۱۸٤
۵. الکافی، ج۲، ص۱٤۲

همانا خدا از کارهای خیر، آنچه را زود انجام شود دوست دارد.

* عن أبی عبد الله ﷺ قال: إِذَا هَمَّ أَحَدُکُم بِخَيرٍ أَو صِلَةٍ فَإِنَّ عَن يَمِينِهِ وَ شِمَالِهِ شَيطَانَينِ فَلْيُبَادِر لَايكُفَّاهُ عَن ذَلِك.[۱]

هرگاه یکی از شما آهنگ کار خیر یا رساندن نفعی به دیگری کرد، دو شیطان در جانب راست و چپش باشند، پس باید بشتابد که او را از آن باز ندارند.

* قال الإمام علی ﷺ: امض لكلّ يوم عمله، فانّ لكلّ يوم ما فيه.[۲]

کار هر روز را در همان روز انجام ده که هر روزی را کاری است.

۷-۲-هـ) تقسیم‌بندی متنوع و متناسب زمان

با داشتن تنوع در برنامه‌ریزی لازم است که زمان‌بندی مناسبی نیز برای آن لحاظ شود، این امر سبب خواهد شد که توفیق انجام کارها و استفاده بهینه از زمان، برای فرد حاصل شود.[۳ و ۴]

۱. الکافی، ج۲، ص۱۴۲

۲. الحیاة، ج۱، ص۵۴۳

۳. برای مطالعه بیشتر به روایت وارد شده از امام کاظم ﷺ در قسمت جامع‌نگری برنامه در همین بخش رجوع شود.

۴. إرشاد القلوب، ج۱، ص۱۴۰: عن اباذر قُلتُ يَا رَسُولَ الله مَا كَانَت صُحُفُ إبرَاهِيمَ ﷺ قَالَ كَانَت أَمثَالاً كُلُّهَا أَيُّهَا المَلِكُ المَغرُورُ المُتَسَلِّطُ المُبتَلَى إِنِّي لَم أَبعَثكَ لِتَجمَعَ الدُّنيَا بَعضَهَا عَلَى بَعضٍ وَلَكِن بَعَثتُكَ لِتَرُدَّ عَنِّي دَعوَةَ المَظلُومِ فَإِنِّي لَاأَرُدُّهَا وَإِن كَانَت مِن كَافِرٍ أَو فَاجِرٍ فَفُجُورُهُ عَلَى نَفسِهِ وَكَانَ فِيهَا مِثَالٌ وَعَلَى العَاقِلِ مَا لَم يَكُن مَغلُوباً عَلَى عَقلِهِ أَن يَكُونَ لَهُ أَربَعُ سَاعَاتٍ سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يُفَكِّرُ فِي صُنعِ اللهِ تَعَالَى وَسَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِي نَفسِهِ فِيمَا قَدَّمَ وَأَخَّرَ وَسَاعَةٌ يَخلُو فِيهَا لِحَاجَتِهِ مِنَ الحَلَالِ فِي المَطعَمِ وَالمَشرَبِ وَعَلَى العَاقِلِ أَن لَايَكُونَ ظَاعِناً إِلَّافِي ثَلَاثٍ تَزَوُّدٍ لِمَعَادٍ أَو سَعيٍ لِمَعَاشٍ أَو لَذَّةٍ فِي غَيرِ ذَاتِ مَحرَمٍ وَعَلَى العَاقِلِ أَن يَكُونَ بَصِيراً بِزَمَانِهِ مُقبِلاً عَلَى شَأنِهِ حَافِظاً لِلِسَانِهِ وَمَن حَسَبَ كَلَامَهُ مِن عَمَلِهِ قَلَّ كَلَامُهُ إِلَّافِيمَا يَعنِيهِ قُلتُ يَا رَسُولَ اللهِ فَمَا كَانَت صُحُفُ مُوسَى ﷺ قَالَ كَانَت عِبَراً كُلُّهَا عَجَباً لِمَن أَيقَنَ بِالمَوتِ كَيفَ يَفرَحُ عَجَباً لِمَن أَيقَنَ بِالنَّارِ كَيفَ يَضحَكُ عَجَباً لِمَن أَبصَرَ الدُّنيَا وَتَقَلُّبَهَا بِأَهلِهَا حَالَ حَالاً بَعدَ حَالٍ ثُمَّ هُوَ يَطمَئِنُّ إِلَيهَا عَجَباً لِمَن أَيقَنَ بِالحِسَابِ غَداً ثُمَّ لَم يَعمَل.

اباذر گفت: پرسیدم ای رسول خدا صحف ابراهیم چه بود؟ فرمود: تمامش پند و امثال بود و قسمتی از آن‌ها این است که ای پادشاه مغرور مسلط بر مردم! من تو را برای اینکه دنیا را جمع‌آوری کنی نفرستادم، بلکه تو را برانگیختم تا ناله مظلوم را از درگاه من برگردانی. همانا من کسی را ناامید نمی‌کنم هرچند کافر باشد یا فاجر، من نگاه به کفر و فجور آن‌ها نمی‌کنم، و در آن صحف پند و اندرزهایی بود که بر خردمند سزاوار است که شکست خورده نفس نباشد. شبانه‌روز خود را چهار قسمت نماید؛ ساعتی برای نیایش و مناجات با پروردگار، ساعتی برای اینکه اندیشه کند در قدرت نمایی پروردگار، ساعتی که در آن ساعت نفسش را در کارهای گذشته و آینده محاسبه کند و ساعتی که در آن ساعت خلوت می‌کند برای رسیدگی به حلال و حرام در خوردن و آشامیدنش. و بر شخص عاقل و خردمند است که سفر نکند مگر برای سه چیز: اصلاح معاش، به دست آوردن زاد و توشه آخرت، خوشی در غیر حرام. و بر خردمند است که بینا و دانای به عصر و زمانش و متوجه آبرویش باشد و زبانش را نگهدارد و هر کس که سخن گفتنش را حساب کند از عملش، کمتر سخن می‌گوید مگر سخنانی که فایده‌ای بر آن بار شود.

پرسیدم: ای رسول خدا پس صحف موسی چه بود؟ فرمود: تمامش عبرت بود از این قبیل مواعظ: شگفت است برای کسی که یقین به مرگ دارد چگونه خوشحال است. جای تعجب است برای کسی که یقین به آتش دوزخ دارد چگونه می‌خندد. شگفت است برای کسی که دنیا و دگرگونی‌اش را به اهلش دیده که از حالی به حالی می‌کند بعد او اطمینان به آن دنیا دارد، تعجب است برای کسی که یقین به حساب فردا دارد چرا کردار نیک انجام نمی‌دهد.

۸-۲-هـ) امید و رجا در اصلاح برنامه‌ها و جبران گذشته

وجود رحمت خداوند در جبران و اصلاح امور در صورت توبه و مداومت بر خیر، فرد را به داشتن گمان نیك و بهره‌مندی از این نعمت هستی تشویق می‌کند.

* قال رسول الله ﷺ: مَن أَحسَنَ فِیمَا بَقِیَ مِن عُمُرِه لَم یُؤَاخَذ بِمَا مَضَی مِن ذَنبِهِ وَمَن أَسَاءَ فِیمَا بَقِیَ مِن عُمُرِه أُخِذَ بِالأَوَّلِ وَالآخِر.[۱]

هر کس در بقیه عمرش راه نیکی و صلاح در پیش گیرد، بر گناهان گذشته‌اش مؤاخذه نمی‌شود. ولی هر کس از گناه دست نکشد و در پسین عمرش هم معصیت کند، به گناهان گذشته و آینده خود مؤاخذه خواهد شد.

۹-۲-هـ) آراستگی ظاهر، استفاده از زیبایی‌ها و پاکی‌ها

بهره‌مندی از زیبایی و پاکی موجب افزایش توفیقات الهی می‌شود، زیرا در این صورت فرد خود را در راستای فطرت خود قرار می‌دهد.

* عن الصادق ؑ قال: إنَّ الله یُحِبُّ الجَمَالَ وَالتَّجَمُّلَ وَیکرَهُ البُؤسَ وَالتَّبَاؤُسَ وَإنَّ الله عَزَّ وَجَلَّ إذَا أَنعَمَ عَلَی عَبدِهِ نِعمَةً یُحِبُّ أَن یَرَی أَثَرَ نِعمَتِهِ عَلَیهِ قِیلَ وَکَیفَ ذَلِكَ قَالَ یُنَظِّفُ ثَوبَهُ وَیُطَیِّبُ رِیحَهُ وَیُحَسِّنُ دَارَهُ وَیَکنُسُ أَفنِیَتَهُ حَتَّی إنَّ السِّرَاجَ قَبلَ مَغِیبِ الشَّمسِ یَنفِی الفَقرَ وَیَزِیدُ فِی الرِّزق.[۲]

خداً زیبایی و آراستگی را دوست دارد و ناآراستگی و به هم‌ریختگی را ناخوش دارد و خدای عزوجل هرگاه نعمتش را بر بنده‌اش ارزانی دارد دوست می‌دارد که اثر نعمتش را بر آن بنده ببیند. از حضرت پرسیدند چطور اثر نعمت را آشکار کند؟ فرمودند: لباسش را تمیز کند، خودش را خوشبو سازد، خانه‌اش را زیبا کند، کثیفی‌های خانه را تمیز کند. حتی با روشن کردن چراغ پیش از غروب خورشید فقر و تهی دستی را نابود کند و روزی را زیاد کند.

۱۰-۲-هـ) سعی در شروع و پایان خوب داشتن

انجام کارهای خیر و خوب در هر حالت توصیه شده است، ولی سعی در شروع و پایان خوب داشتن، موجب توفیقات بیشتر افراد در برنامه‌هایشان می‌شود.

* قال أبو عبد الله ؑ: افتَتِحُوا نَهَارَکُم بِخَیرٍ وَأَملُوا عَلَی حَفَظَتِکُم فِی أَوَّلِهِ خَیراً وَفِی آخِرِهِ خَیراً یُغفَر لَکُم مَا بَینَ ذَلِكَ إن شَاءَ الله.[۳]

روز خود را به کار خیر آغاز کنید و در ابتدا و انتهای هر روز (یا هر کار) بر فرشتگان گماشته خود نیکی املا کنید، چه اینکه امید است بین آن نیز موجب غفران خدا قرار گیرد. ان شاء الله.

---

۱. بحارالانوار، ج۷۴، ص۱۱۶
۲. إرشاد القلوب، ج۱، ص۱۹۵
۳. الکافی، ج۲، ص۱۴۲

۱۱-۲-هـ) بهره‌مندی از یاد خدا در به ثمر نشستن کارها و آسودگی

در روایات متعددی آمده است هر کاری با یاد، نام و به اسم خدا شروع نشود، ابتر و ناتمام خواهد بود و بالعکس هر کاری با یاد الهی همراه باشد، به ثمر نشسته و موجب توفیق برای سایر کارها می‌شود.

* قال علی ؑ : ذِكرُ اللهِ تُستَنجَحُ بِهِ الأُمورُ وَتَستَنِيرُ بِهِ السَّرائِر.[۱]

با یاد خدا کارها به نتیجه می‌رسد و مسائل مخفی، روشن می‌شود.

۱۲-۲-هـ) جدیت در امور، نه سرسختی

بین سرسختی در کارها و جدیت تفاوت بسیاری است. نرمی و رفق در کارها به معنای وارد شدن هر کاری از مجرا و مسیر خود و سرسختی به معنای عکس آن است. نرمی و رفق علاوه بر تسهیل همان کار، موجب برکت در عمر نیز می‌شود.

* قال علی ؑ : مَن تَرَفَّقَ فِي الأُمورِ أَدرَكَ أَرَبَهُ مِنهَا.[۲]

هر که در کارها نرمی کند، حاجت خود را از آن‌ها دریابد.

۱۳-۲-هـ) تواضع و مهربانی با دیگران

تواضع و مهربانی با دیگران موجب برکت و توفیق در کارها و سامان یافتن زندگی می‌شود.

* قال علی ؑ : بِخَفضِ الجَناحِ تَنتَظِمُ الأُمور.[۳]

کارها به فروتنی کردن انتظام می‌یابد.

۱۴-۲-هـ) پرهیز از غوغا

یکی از اسرار موفقیت در زندگی، برکت در امور و استفاده بهینه از زمان، پرهیز از غوغا و به رخ کشیدن کارهاست.[۴]

* قال علی ؑ : أَنجَحُ الأُمورِ مَا أَحاطَ بِهِ الكِتمَان.[۵]

بیشترین کارهایی که به ثمردهی می‌رسند، کارهایی هستند که از جوانب مختلف مخفی بمانند.

۱۵-۲-هـ) دقت در شروع و پایان هر کار

شروع هر کار ممکن است با سختی یا سهولت همراه باشد، اما هر چه شروع یک کار با

---

۱. غررالحکم، ص۱۰٤

۲. غررالحکم، ص۲٤٤

۳. غررالحکم، ص۲٤۹

٤. غررالحکم، ص٤۷٦: قال علی ؑ : مَن أَظهَرَ عَزمَهُ بَطَلَ حَزمُهُ/ هرکه عزم خود را برای دیگران آشکارکند، دوراندیشی او باطل می‌شود. رجوع شود به جهش «عزم»، قسمت «تقویت و جدیت عزم درکارها».

۵. غررالحکم، ص۳۳٤

آسانی همراه باشد فرد آن را با شیوه بهتری ادامه می‌دهد.

* قال علی ﷺ : خَیرُ الأُمورِ مَا سَهُلَت مَبَادِیهِ وَحَسُنَت خَوَاتِمُهُ وَحُمِدَت عَوَاقِبُهُ[1]

بهترین کارها آن است که مبادی آن آسان برآید و اواخر آن نیکو باشد و عاقبت‌های آن ستوده باشد.

در نظر داشتن این نکته فرد را در اجرای برنامه‌هایش سرعت می‌دهد.

* قال علی ﷺ : خَیرُ الأُمورِ أعجَلُهَا عَائِدَةً وَأَحمَدُهَا عَاقِبَةً.[2]

بهترین کارها تندترین آن‌هاست بر حسب فایده، و ستوده‌ترین آن‌هاست بر حسب عاقبت.

چنانچه فرد به خوبی به شروع و پایان کارش دقت نماید، قادر خواهد بود موانع، معضلات و خیراتی را که از این برنامه نصیبش می‌شود بررسی کند.

* قال علی ﷺ : مَن لَم یَعرِف مَنفَعَةَ الخَیرِ لَم یَقدِر عَلَی العَمَلِ بِهِ.[3]

هر که منفعت خیر را نداند، به عمل کردن به آن قادر نیست.

و) استمرار و مقاومت در اجرای برنامه

* قال الإمام باقر ﷺ : أحبُّ الأعمالِ إلی الله عزّ و جلّ ما داوَمَ العبدُ عَلیه وإن قَلَّ.[4]

دوست‌داشتنی‌ترین کارها نزد خداوند، کاری است که بنده بر آن مداومت کند، هر چند اندک باشد.

هر برنامه‌ای که فرد برای زندگی خود انتخاب می‌کند -از هر نوعی که باشد- نیازمند استمرار، پایداری و استقامت در فرایند اجرای آن است.

چنانچه در برنامه‌ای جدیت وجود نداشته باشد و نیز مقصد معینی برایش در نظر نیامده باشد و یا فرد از انگیزه لازم برخوردار نباشد، آن برنامه ثمردهی خود را از دست داده و جایگاه آن در زندگی فرد، از بین می‌رود و ناقص می‌ماند؛ زیرا چنانچه برنامه‌ها به سرانجام خود نرسند، کاری عبث اتفاق افتاده است.

* قال النبی ﷺ : الأمور بتمامها والأعمال بِخَواتیمها.[5]

کارها به تمام شدن آن‌هاست و اعمال به پایان‌های آن‌ها.

از آنجا که استمرار باعث به نتیجه رسیدن و سرانجام یافتن برنامه‌ها می‌شود، کارهایی که دارای این ویژگی هستند، از اهمیت زیادی برخوردار خواهند بود. یکی از راه‌های ایجاد عزم برای به ثمر نشستن یک برنامه آن است که فرد اجزا و مراحل یک مقصد را در برنامه تا حدی برساند

---

۱. غررالحکم، ص۱۰٤
۲. غررالحکم، ص۱۰٤
۳. غررالحکم، ص۱۰٤
٤. الحیاة، ج۱، ص۵۰۵
۵. الحیاة، ج۱، ص۵۰۵

که پرداختن به آن برای او ملال‌آور نباشد، وی با مداومت و استمرار بر این مرحله می‌تواند نسبت به ثمردهی برنامه طراحی شده امید بیشتری داشته باشد.

* قال الإمام علی ﷺ : قَلیلٌ تَدومُ عَلیهِ، أَرجَی مِن کَثیرٍ مَملُولٍ مِنه.[1]
کار اندکی که بر آن مداومت کنی، امیدبخش‌تر از کار بسیاری است که از آن ملول شوی.

* قال الباقر ﷺ : الإبقاءُ علی العملِ، أشدُّ مِنَ العَملِ.[2]
مداومت بر کار، سخت‌تر از خود کار است.

* قال علی ﷺ : عَلَیکَ بِإِدمَانِ العَمَلِ فِی النَّشَاطِ وَالکَسَل.[3]
در نشاط و کسالت برنامه‌هایت را استمرار ده.

در برنامه‌ریزی، ملاك برنامه، به سرانجام رساندن و اتمام آن است.

* قال النبی ﷺ : من خطبة القاها بثنیّة الوداع، لمّا أراد الخروج الی تبوك: الأمر إلی آخره وملاكُ العملِ خَواتِیمهُ.[4]
(ارزش) کار به پایان آن وابسته است و ملاک عمل خاتمه آن است.

رها نکردن و ناقص نگذاشتن روند انجام برنامه، یکی از ضروریاتی است که انسان در تمام کردن کارش باید به آن توجه داشته باشد.

* قال الإمام علی ﷺ : تمامُ العملِ استِکمَالُه.[5]
تمامی کار به کامل کردن آن است.

فرد می‌بایست موانعی را که باعث عدم استمرار وی در انجام برنامه‌هایش می‌شود استخراج نماید و با درایت به رفع آن‌ها اقدام کند.

* قال الإمام علی ﷺ : الأمورُ المُنتَظِمَةُ یُفسِدُها الخِلافُ.[6]
کارهای نظم یافته را اختلاف تباه می‌کند.

بنابراین با رعایت این اصول، افراد می‌توانند از دنیای خود به خوبی استفاده و برای آخرت خود توشه جمع کرده و رضایت و محبت خداوند را جلب کنند.[7] إن شاء اللّه

۱. الحیاة، ج۱، ص۵۰۵
۲. الحیاة، ج۱، ص۵۰۵
۳. غررالحکم، ص۱۵۲
٤. الحیاة، ج۱، ص۵۰۵
۵. الحیاة، ج۱، ص۵۰۵
٦. الحیاة، ج۱، ص٥٤٣
۷. یکی از مباحثی که باید در برنامه‌ریزی بدان توجه داشت، اولویت‌بندی برنامه‌هاست که بحث مفصل آن در جهش دوم از همین کتاب آورده شده است.



جهش ششم

نظارت و ارزیابی فعال

اللهم انّا نَعوذُ بکَ اَن نذهبَ عَن قولك، او نُفتَتَنَ عن دینِك، او تُتابعَ بِنا اَهوائُنا دُون الهدی الذی جاءَ مِن عندِكَ.

خدیا! به تو پناه می‌باریم از اینکه از تحت گفتار(و فرمان) تو بیرون رویم، یا از دین تو منحرف شویم، یا هواهای نفسانی ما را به دنبال خود کشد، و از آن هدایتی که نزد تو آمده ما را باز دارد.

دعای هنگامهٔ بامداد امیرالمؤمنین ﷺ

صحیفه علویه، دعای۵۱، جلد ۱، صفحه ۱۹۹

۱. نظارت و ارزیابی فعال

هر برنامه‌ای برای موفقیت خود نیازمند توجه و اطمینان نسبت به صحت همه مراحل شکل‌گیری و اجرای آن است. در صورتی که این توجه حاصل نشود و اطمینان به وجود نیاید، امیدی به موفقیت آن برنامه نخواهد بود.

برای این منظور با فعال کردن عنصر نظارت و ارزیابی می‌توان از میزان موفقیت برنامه و امکان دسترسی به مقصد در نظر گرفته شده اطلاع حاصل کرد. طبیعی است چنین شناختی در صورت توجه و بررسی تمامی ابعاد و مراحل برنامه و برنامه‌ریزیِ وضعیت موجود از یك سو، و سنجش آن با وضعیت مطلوب از سوی دیگر حاصل می‌شود. بنابراین منظور از نظارت و ارزیابی، شناختی تفصیلی است که به چیستی، چرایی و چگونگی موفقیت یا عدم موفقیت هر برنامه‌ای پرداخته و برای استمرار حرکت درست برنامه‌ها راهکارهای مناسبی ارائه می‌دهد. به چنین بررسی جامعی که هر فرد جهت رشد زندگی خود از آن کمك می‌گیرد، نظارت و ارزیابی فعال می‌گوییم.

بر همین اساس فرآیند نظارت و ارزیابی فعال را می‌توان در مراحل زیر بررسی کرد:

۱. مشارطه

توجه به شروط موفقیت و ناکامی برنامه‌ها به صورت کلی[1] و جزئی[2].

۲. مراقبه

توجه به اجرا و اِعمال عوامل موفقیت.

۳. محاسبه

توجه به نتایج حاصل‌شده به نسبت مقاصد در نظر گرفته شده.

٤. مؤاخذه

توجه به هشدارهایی که موجب ترمیم، تصحیح و تکمیل برنامه است.[3]

بدین ترتیب در نظارت و ارزیابی فعال هر برنامه‌ای طی چهار مرحله، تمامی مراحل برنامه‌ریزی آن مورد بررسی، نظارت و مراقبت قرار می‌گیرد.

مشارطه						
مراقبه						
محاسبه						
مؤاخذه						

جدول فرایند نظارت و ارزیابی

در آیات و روایات نورانی در قالب کلمات، جملات و عبارات فراوانی بر وجود این فرایند و اهمیت ویژه آن در زندگی فردی و اجتماعی تأکید بسیاری شده است. از جمله این واژه‌ها کلمه نظر، تقوا، رعایت و محاسبه است.

﴿ یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَلتَنظُرْ نَفسٌ ما قَدَّمَت لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ خَبیرٌ بِما تَعمَلُونَ.[4]

ای اهل ایمان! از خدا بترسید و هر کس بنگرد که برای فردای قیامت چه چیز پیش فرستاده، و از خدا

---

۱. منظور از کلی، شروط موفقیتی است که فرد در جهت‌گیری‌های کلی زندگی صرف‌نظر از برنامه‌ای خاص، برای خود در نظر گرفته است.

۲. منظور از جزئی، شروط موفقیت در برنامه‌ای مشخص است.

۳. برای مطالعه بیشتر به کتاب «شرح چهل حدیث» امام خمینی رحمت الله علیه، جوع شود.

٤. سوره مبارکه حشر، آیه ۱۸

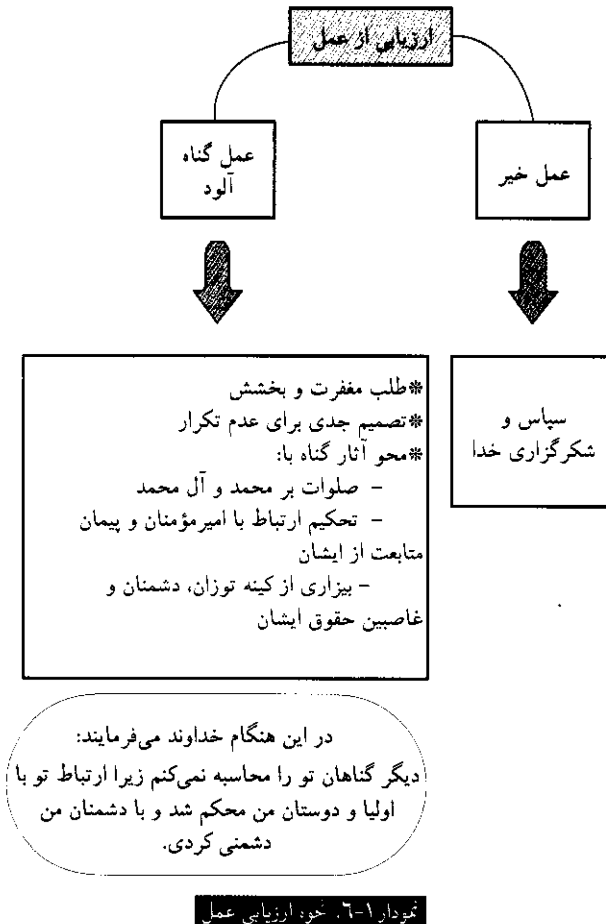
بترسید که خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است.

همچنین در رابطه با چگونگی نظارت و ارزیابی، شیوه‌های متعددی بیان شده است.

در تفسیر امام حسن عسکری علیه السلام نقل شده که رسول خدا صلی اللّه علیه و آله فرمودند: آیا خبر ندهم شما را به کسی که از تمام زیرکان زیرک‌تر است و کسی که از همه احمق‌ها احمق‌تر است؟ گفتند: بفرمایید. حضرت فرمودند: زیرک‌ترین زیرکان کسی است که از خود حساب بکشد و برای جهان دیگر کار کند، و احمق‌ترین احمق‌ها کسی است که از خواسته‌های نفسانی خود پیروی کند و از خدا توقع‌های بیجا و آرزوهای پوچ داشته باشد. مردی در آنجا به امیرمؤمنان علیه السلام عرض کرد: چگونه انسان از خودش حساب بکشد؟ فرمودند: به این ترتیب که وقتی صبح مشغول کارها شد و روزش را به پایان رسانید، نفس خویشتن را مورد خطاب و بازپرسی قرار دهد و به او بگوید: ای نفس! این روز گذشته فرصتی بود که از کف تو رفت و هرگز بر نمی‌گردد و خداوند هم از تو می‌پرسد که این وقت گران‌بها را در چه چیز صرف نمودی؟ بنابراین چه عملی در این روز انجام داده‌ای؟ آیا در یاد خدا بوده‌ای و حمد و سپاس نعمت‌های او را به جا آورده‌ای؟ آیا حق برادر دینی خود را ایفا نموده‌ای؟ آیا گرفتاری او را برطرف کرده‌ای و در نبودن او مراقب و سرپرست خانواده و فرزندان او بوده‌ای؟ آیا بعد از مرگ او در فکر بازماندگان او بوده‌ای؟ آیا با استفاده از موقعیت و قدرت خود از غیبت و بدگویی دنبال او جلوگیری کرده‌ای؟ آیا برای کمك و یاری مسلمانی قدمی برداشته‌ای؟ خلاصه چه عملی در این روز انجام داده‌ای؟ با خود یادآور اعمالش را بررسی می‌کند، پس اگر عمل خیری را انجام داده، خدا را سپاس و شکر می‌گوید و اگر به گناه و تقصیری متوجه و متذکر شد، طلب بخشش و مغفرت می‌نماید و تصمیم جدی می‌گیرد که آن کار را تکرار نکند و با تجدید صلوات و درود بر پیغمبر اکرم صلی اللّه علیه و آله و سلم و خاندان پاکش و تحکیم ارتباط با امیر مؤمنان و پیمان متابعت از حضرتش و بیزاری از کینه‌توزان و دشمنان و غاصبین حقوقش، آثار و نتایج شوم آن گناه را محو و نابود می‌کند و چون چنین کرد، پروردگار مهربان فرماید: دیگر گناهان تو را محاسبه نمی‌کنم، زیرا ارتباط تو با اولیا و دوستان من محکم شد و با دشمنان من دشمنی کردی.[1]

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۷، ص۶۹



نمودار ۱-٦. خود ارزیابی عمل

با بررسی آیات و روایات می‌توان علاوه بر اهمیت نظارت و ارزیابی برنامه‌ها، نسبت به منطقه و قلمرو آن نیز آگاهی یافت.[۱]

* قال الإمام علی ﷺ : لابُدَّ للعاقلِ من ثلاثٍ: أن یَنظُرَ فی شَأنِه و یَحفُظَ لسانَه و یَعرِفَ زَمانَه.[۲]

عاقل باید سه خصوصیت داشته باشد: اینکه در کار خود نظر کند و زبان خود را نگاه دارد و روزگار خود را بشناسد.

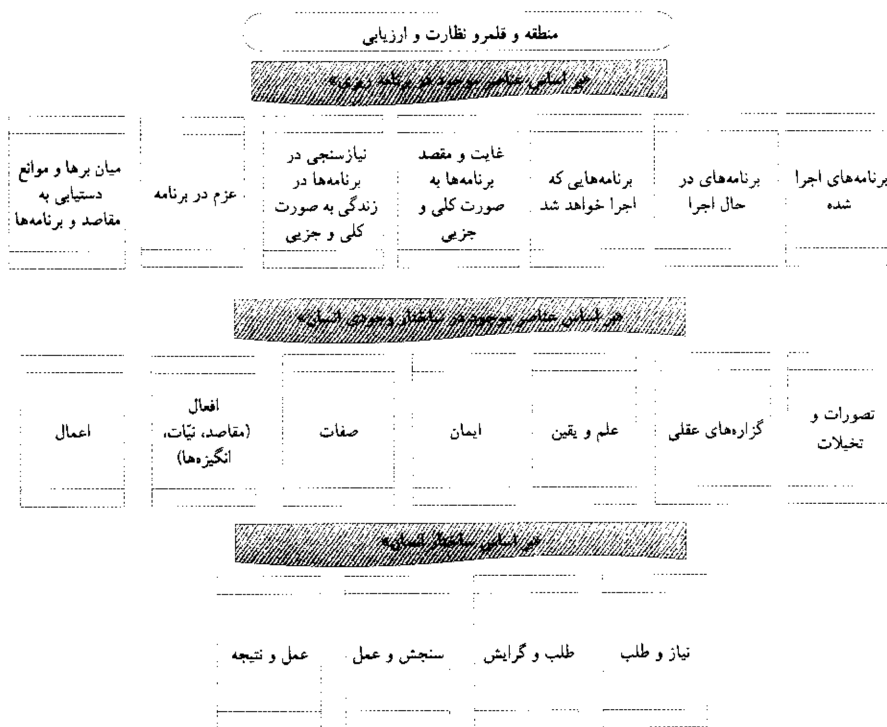
* قال الإمام علی ﷺ فی صفة اللّبیب: راقَبَ فی یومِه غَدَهُ و نَظَرَ قُدُماً أمامَه.[۳]

(انسان خردمند) در امروز مراقب فردای خویش است و از هم اکنون آنچه در پیش دارد را می‌بیند.

---

۱. بحارالأنوار، ج٦٧، ص٧٠
۲. الحیاة، ج۱، ص٢٦٦
۳. الحیاة، ج۱، ص٥٨٦

علاوه بر این می‌توان نظارت و ارزیابی را به حوزه‌های ساختار وجودی انسان نیز تعمیم داد و برای ریشه‌یابی برنامه‌ها و اعمال خود ارزیابی را از منطقه تصورات و تخیلات تا علم و ادراك، باور درونی و صفات مؤثر و متأثر یك عمل گسترده نمود.



نمودار ۲-۶. جامعیت قلمرو ارزیابی و نظارت فعال

※ قال الصادق ﷺ: مَن رَعَی قَلبَهُ عَنِ الغَفلَةِ وَنَفسَهُ عَنِ الشَّهوَةِ وَعَقلَهُ عَنِ الجَهلِ فَقَد دَخَلَ فِی دِیوانِ المُتَنَبِّهِینَ ثُمَّ مَن رَعَی عَمَلَهُ عَنِ الهَوَی وَدِینَهُ عَنِ البِدعَةِ وَمَالَهُ عَنِ الحَرَامِ فَهُوَ مِن جُملَةِ الصَّالِحِین.[۱]

کسی که دل خود را از فراموشی و غفلت از یاد حق باز دارد و نفسش را از شهوت و خواسته‌های بیجا و عقل را از جهل باز دارد، چنین شخصی از گروه بیداردلان است. و کسی که مراقب باشد در اعمالش و کردارش هوای نفس دخالت نکند (عملش خالص برای خدا باشد) و در دین از بدعت و خودرأی بودن اجتناب نماید و اموال خود را از حرام نگه دارد، چنین شخصی از صلحا و شایستگان است.

بنابراین فرایند ارزیابی با مراحل چهارگانه خود به نظارت در کلیه حوزه‌های برنامه‌های انسان پرداخته و باعث حصول اطمینان از ثمربخش بودن آن می‌شود.

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۷، ص۷۰

* قال علی ﷺ : حَاسِبُوا انفُسَکُم بأعمالِها و طالِبوها بأداءِ المَفروضِ علیها والأخذِ مِن فَنائِها لِبقائِها وتَزَوَّدوا وتَأَهَّبوا قبلَ أن تُبعَثوا.[۱]

از نفس‌های خود به آنچه عمل می‌کنند حساب بکشید و از آن‌ها ادای واجبات را بخواهید و آن‌ها را برای بهره‌مندی از دنیای فانی جهت رسیدن به آخرت باقی به کار گیرید و توشه بگیرید و پیش از اینکه برانگیخته شوید، آماده شوید.

همانطور که از نام نظارت و ارزیابی فعال مشخص است، منظور از آن کشف کاستی‌ها و شناخت نقاط قوت است و حتماً دارای جنبه عملی است.

* عن أبی عبد الله ﷺ قال: یا ابن جُندَب حقٌّ عَلَی کُلِّ مُسلِمٍ یَعرِفُنا أن یُعرِضَ عملَه فی کُلِّ یوم ولیلةٍ عَلَی نَفسَهُ فیَکون مُحاسِبُ نَفسَه فإن رَأی حَسَنَةً استزادَ مِنها وإن رأی سَیِّئَةً استَغفَرُ مِنها لِئَلّا یَخزَی یَوم القَیامة.[۲]

شایسته است هر مسلمانی که به مقام ائمه معصومین معرفت دارد هر روز و هر شب اعمال خود را به نفس خویش عرضه کند و خود، حسابگر نفس خویشتن باشد؛ اگر در کارهایی که انجام داده خوبی مشاهده کرد، در افزایش آن بکوشد، و اگر بدی دید، از پیشگاه الهی طلب آمرزش نماید تا در قیامت دچار ذلت و خواری نشود.

با فعال کردن قوه و توان نظارت، مراقبت و ارزیابی، انسان دارای واعظ درونی می‌شود. یکی از حقایق هستی و حکمت متقن این عالم این است که با فعال شدن واعظ درونی در انسان نیروهایی حفظ کننده از جانب خداوند برای انسان قرار داده می‌شوند.

* قال علی ﷺ : مَن کَانَ لَهُ مِن نَفسِهِ وَاعِظٌ کَانَ عَلَیهِ مِنَ الله حَافِظ.[۳]

آنکه او را از خود بر خویشتن واعظی است، خدا را بر او حافظی است.

نتیجه این واعظ درونی و حافظ الهی، رسیدن به منافع، مقاصد و سعادت دائمی است.

* علی بن الحسین ﷺ یَقُولُ: ابنَ آدَمَ لَاتَزَالُ بِخَیرٍ مَاکَانَ لَکَ وَاعِظٌ مِن نَفسِکَ وَمَا کَانَتِ المُحَاسَبَةُ مِن هَمِّکَ وَمَاکَانَ الخَوفُ لَکَ شعَاراً وَالحُزنُ لَکَ دِثَاراً ابنَ آدَمَ إنَّکَ مَیِّتٌ وَمَبعُوثٌ وَمَوقُوفٌ بَینَ یَدَی الله عَزَّوَجَلَّ مَسئُولٌ فَأَعِدَّ جَوَاباً.[۴]

امام سجاد ﷺ می‌فرمودند: ای فرزند آدم! همواره در خیر و سعادت خواهی بود مادام که از نفست واعظی داشته باشی و همّ و غمت محاسبه نفس باشد و مادام که ترس (از خدا) به منزله لباس زیر و اندوه (از گناه) به منزله لباس روی تو باشد. ای فرزند آدم! تو خواهی مرد و دوباره زنده خواهی شد و در مقابل خدا

---

۱. غررالحکم، ص۲۳۶

۲. تحف العقول، ص۳۰۱

۳. نهج البلاغه، ص۴۸۳

۴. بحارالأنوار، ج۶۷، ص۶۴

مورد سؤال قرار خواهی گرفت، اکنون برای آن روز پاسخی آماده کن.

* قال الصادق ؑ : مَن لَم یَکُن لَهُ وَاعِظٌ مِن قَلبِهِ وَزَاجِرٌ مِن نَفسِهِ وَلَم یَکُن لَهُ قَرِینٌ مُرشِدٌ استَمکَنَ عَدُوُّهُ مِن عُنُقِه.[۱]

هر که قلب خود را واعظ خویش قرار ندهد و از وجود خویشتن بازدارنده‌ای نداشته باشد و همراه خود ارشادکننده‌ای نداشته باشد، دشمنِ او بر وی قدرت یابد.

۲. منافع نظارت کردن و داشتن ارزیابی

علاوه بر اهمیتی که در باب نظارت و ارزیابی بیان شد این فرایند به قدری دارای منافع است که به نوعی ضامن موفقیت برنامه‌ها خواهد بود.

امیرالمؤمنین علی ؑ می‌فرمایند: هر که نفس خود را محاسبه نماید، سود[۲] کند.[۳]

برخی از این منافع عبارتند از:

۲-۱. ایجاد انگیزه حرکت به سوی خدا

داشتن میل و رغبت در برنامه‌ها از عوامل وجود حرکت به سمت غایت مورد نظر است. گاهی در طول مسیر، ترس‌ها و احساس نشدن‌هایی باعث کُندی این حرکت می‌شود که اقدام به انجام محاسبه نفس و اعمالی که از آن سر زده، از راه‌هایی است که انسان را به آن میل نزدیک و از آن وحشت[۴] در امان می‌دارد.[۵] هرچه این غایت بلندتر و عمیق‌تر باشد، تلاش انسان در راه آن و عزمش قوی‌تر خواه بود.

۲-۲. حساب‌رسی راحت در قیامت

چنانچه فرد در دنیا به خوبی حساب و کتاب اعمال خود را بررسی نماید این کار منجر خواهد شد که در همین عالم که دار عمل است، نسبت به اصلاح اعمال همت کرده و نقص‌ها را برطرف نماید و در این راه تلاش کند، که در نتیجه حساب‌رسی او در قیامت راحت و ورود او به جرگه بهشتیان سهل‌تر خواهد شد.

حضرت موسی بن جعفر ؑ فرمودند: آن کس که در دنیا به حساب نفس خویش برسد،

---

۱. وسائل الشیعة، ج۱۵، ص۱۶۲

۲. التحقیق، ج۴، ص۲۴، ماده «ربح»: هو حصول نماء وزیادة فی معامل.

۳. غررالحکم، ج۵، ص۱۶۷: من حاسب نفسه ربح.

۴. التحقیق، ج۱۳، ص۵۲، ماده «وحش»: هو الخوف المستمرّ المستدیم.

۵. غررالحکم، ص۲۳۶: قال علی ؑ : حاسبوا انفسکم تأمنوا من الله الرهب وتدرکوا عنده الرّغب/ به حساب نفس‌های خود برسید تا از رُهب خدا ایمن باشید ونزد او رغبت را دریابید.

خداوند روز قیامت او را در معرض حساب‌رسی قرار نمی‌دهد.[۱]

۳-۲. در نظر گرفتن زندگی پس از مرگ

بررسی نفس و اعمال سبب می‌شود که انسان کرده‌هایش را نسبت به مقاصدی که برای خود در نظر گرفته است سنجیده و مدام به این مهم خود را متذکر نماید که راه رفته کم است و راه مانده بسیار. قسمتی از این مقصد که برای فرد موحد پس از مرگش رقم خورده است باعث می‌شود که وی بخش اعظمی از عملکردش را بر آن اساس محاسبه نماید.

رسول خدا ﷺ فرمودند: من (همانند) درخت هستم و علی تنه آن و فاطمه شاخه آن و حسن و حسین میوه آن و شیعیان ما شاخه‌های کوچك آن هستند و نیست کسی که دوست بدارد ما اهل بیت (رسالت) را و عمل کند آنچنان که ما عمل می‌کنیم و محاسبه نفس خود کند پیش از آنی که به حساب او برسند، مگر آنکه خدای تعالی او را داخل بهشت فرماید.[۲]

۴-۲. شناسایی واقعیت از خیال

ارزیابی و محاسبه صحیح و مبنایی سبب خواهد شد که آنچه فرد به واقع باید در دنیا به دنبال آن باشد، از آنچه آرزوهایی دست نیافتنی و خیالی است بازشناسد و نسبت به اصلاح و یا تمرکز بر انجام آن سرمایه‌گذاری کند.

پیامبر ﷺ فرمودند: هوشیار آن کسی است که نفس خود را پایین و پست شمرد و برای پس از مرگ کار کند، و نادان کسی است که پیرو هوای نفس بوده و از خدا آرزومند باشد.[۳]

۵-۲. سعادت و فلاح

محاسبه اعمال هر فرد این قابلیت را برای او ایجاد می‌نماید که بتواند کارهای دیگری را برای انجام در برنامه خود لحاظ کند. به معنای دیگر با بررسی صحیح می‌توان از جهت ارزیابی زمانی (زمان‌بندی مناسب)، مرتبط بودن برخی اعمال با هم و همچنین ایجاد محیط یا شرایط، در انجام دیگر کارها موفق شد. در حقیقت توفیق یافتن برای انجام دیگر اعمال صالح و جهادی دیگر در راه خدا، از فواید بسیار مهم محاسبه است و این خود سعادتی برای یك برنامه‌ریز

---

۱. الحدیث، ج۳، ص۳۲۲: من حاسب نفسه فی الدّنیا لم یحاسبه الله یوم القیامة.

۲. ارشاد القلوب، ترجمه مسترحمی، ج۲، ص۶۰: عَن عَلِیٍّ ﷺ قَالَ قَالَ رَسُولُ الله ﷺ: أَنَا الشَّجَرَةُ وَفَاطِمَةُ فَرعُهَا وَعَلِیٌّ لِقَاحُهَا وَالحَسَنُ وَالحُسَینُ ثَمَرَتُهَا وَشِیعَتُنَا أَغصَانُهَا فَمَا مِن عَبدٍ أَحَبَّنَا أَهلَ البَیتِ وَعَمِلَ بِأَعمَالِنَا وَحَاسَبَ نَفسَهُ قَبلَ أَن یَحُلَ رَمسَهُ إِلَّاأَدخَلَهُ الله الجَنَّة.

۳. بحارالأنوار، ج۷۴، ص۸: قَالَ رسول الله ﷺ: الکَیِّسُ مَن دَانَ نَفسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعدَ المَوتِ وَالأَحمَقُ مَن أَتبَعَ نَفسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّی عَلَی الله.

موحد خواهد بود.

امیرالمؤمنین علی ﷺ فرمودند: هر که محاسبه نفس خود کند، سعادت‌مند[۱] شود.[۲]

۲-۶. آگاهی از عیوب خود

با محاسبه صحیح، انسان دید جامعی نسبت به آنچه «در او» و «از او» اتفاق افتاده است یافته و هر آنچه از درستی و نادرستی است بر فرد آشکار خواهد شد. وی بر نقص‌ها، کم کاری‌ها، عیب‌ها و اشتباهات خود واقف شده و در راه اصلاح و پوشاندن خطایی که مرتکب شده تلاش می‌نماید. لازم است که فرد در نظر داشته باشد که بدون محاسبه و بازگشت به چگونگی نیت، فعل و عمل، نمی‌تواند به این مهم دست یابد؛ زیرا اگر انسان بخواهد به رفع عیب‌های خود بپردازد باید در وهله اول نسبت به آن‌ها آگاهی یافته و سپس به رفع آن‌ها مبادرت ورزد، که این امر تنها با محاسبه ممکن خواهد شد.

امیرالمؤمنین علی ﷺ فرمودند: هر که به حساب خود برسد بر عیب‌های خویش آگاه شود و به گناهانش احاطه یابد و از خدا، درگذشتن از گناهان و اصلاح عیب‌هایش را درخواست نماید.[۳]

۲-۷. رهایی از بی‌قیدی در زندگی دنیا

انسان اگر می‌خواهد خود، زندگی و برنامه‌اش را از بی‌قیدی و باری به هر جهت بودن مصون بدارد، می‌بایست دست به محاسبه بزند. محاسبه باعث می‌شود فرد ملزم به انجام یك سری کارها شده و آن‌ها را در موعد مقرر به اتمام برساند. در ضمن، محاسبه روشن می‌کند که آیا عمل و برنامه فرد بر همان اساس که مورد نظر بوده، به انجام رسیده است یا خیر. همچنین آیا کارهای بدون اولویت جای خود را به برنامه‌های مهم داده‌اند یا نه. بنابراین محاسبه، فرد را مقید به انجام کارهای با اولویتی می‌نماید که مبنای آن حق است و در صورتی که خلاف آن را مرتکب شود با آن مقابله خواهد کرد.

امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: خودتان را با محاسبه مقید کنید و با مخالفت با نفس مالکش شوید.[۴]

---

۱. التحقیق، ج۵، ص۱۲۸، ماده «سعد»: هو حالة تقتضی الخیر والفضل والصّلاح وهذا المعنی إمّا فی ذات من حیث هو، تکوینا واستعدادا، وإمّا فی عمل من جهة توفیق الأعمال الصالحة.

۲. غررالحکم، ج۵، ص۱۸۳: من حاسب نفسه سعد.

۳. غررالحکم، ج۵، ص۳۹۹: من حاسب نفسه وقف علی عیوبه واحاط بذنوبه واستقال الذّنوب واصلح العیوب.

۴. غررالحکم، ج۴، ص۳۹۹: قیّدوا انفسکم بالمحاسبة واملکوها بالمخالفة.

۲-۸. دوری از سهل‌انگاری و رخوت

سهل انگاری و رعایت‌های بیجا در برنامه باعث می‌شود فرد حالت تهاجمی خود را در انجام کارهایش از دست داده و دچار رخوت، سستی و در نهایت عقب افتادن از برنامه‌ها شود. محاسبه دقیق و صحیح از این اتفاق جلوگیری کرده و فرد را از راحتی زیاد در برنامه در امان می‌دارد.

امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: هر کس از خود حساب بکشد از مداهنه[۱] در امان می‌ماند.[۲]

۲-۹. مقایسه عمل با مقصد و در نتیجه تلاش بیشتر

انسان در اقدام به انجام برنامه‌هایش در ابتدا مقصدش را تعیین می‌نماید تا نقشه راهش شود و اعمالش را با آن منطبق کرده و پیش رود. در مرحله بعد به بررسی توانی که در خود می‌بیند به نسبتِ مقصدی که در نظر گرفته پرداخته و به این مهم پی می‌برد که توانش نسبت به مقصد بسیار کُند است و مقصد بسیار والاست و با این نیرو، با تأخیر و کمی سرعت به سمت مقصد پیش خواهد رفت. در این میان اقدام به شناسایی راه‌هایی برای افزایش سرعت در برنامه‌هایش می‌نماید که انجام عمل صالح از آن راه‌هاست.

امیرالمؤمنین ﷺ فرمودند: مؤمن بررسی اعمالش را رها نمی‌کند. توان خود را در عمل کم و محدود(به نسبتِ رسیدن به مقصدش) به حساب می‌آورد و اعمال صالح انجام می‌دهد.[۳]

۲-۱۰. یافتن ایرادها و نقاط کور برنامه

با بررسی کارها و برنامه‌هایی که بایستی توسط انسان انجام گیرد، این امکان فراهم می‌آید که برنامه‌های خارج از اولویت، حذف، و اموری که مهم بوده و اصل زندگی انسان را به خود اختصاص می‌دهد، در فهرست انجام قرارگیرد. این کار سبب می‌شود تا اولاً اقدامات فرد نسبت به انجام اعمال صالح(برنامه‌های حقیقی دارای اولویت) به عرصه ظهور برسد و ثانیاً برنامه‌ها با رشد کمّی و کیفی روبرو باشند. به این ترتیب فرد شاهد نمو در برنامه‌هایش می‌شود که این برای او سودآور خواهد بود.

---

۱. التحقیق، ج۳، ص۲۶۳، ماده «دهن»: هو اللینة واللطافة، ومن مصادیقه: الدهن وهو فی المرتبة الأولی من اللطافة، و منها الملاطفة فی الکلام ویقال لها المصالحة والمداهنة والمصانعة، ومنها الأدیم الأحمر الليّن اللطیف من جهة لطافة جنسه و حسن دباغته، و منها الضرب الخفیف والتأدیب الليّن، و منها نزول المطر الخفیف اللطیف، و منها قلّة الدرّ و لینه و یقال لصاحبه الدهین، والمدهّن من یجعل فی مورد اللطف ویکون مشمولاللرحمة واللینة.

۲. غررالحکم، ج۵، ص۱۶۷: من تعاهد نفسه بالمحاسبة امن فیها المداهنة.

۳. کتاب سلیم بن قیس، ص۸۵۱: وَلَایَدَعُ إحصَاءَ عَمَلِهِ مُستَبطِئاً لِنَفسِهِ فِي العَمَلِ یَعمَلُ الأَعمَالَ الصَّالِحَه.

۲-۱۱. رهایی از روزمرگی

نظارت و ارزیابی باعث می‌شود انسان از روزمرگی نجات یافته و حتی دو روزش نیز همانند هم نباشد.

امام صادق ﷺ فرمودند: هر کس دو روزش مساوی باشد مغبون است و هر کس روز دومی او از روز اول بدتر باشد ملعون است. هر کس بر معرفت خود نیفزاید در او نقصان حاصل می‌شود و هر کس رو به نقصان گذارد، مرگ برای او بهتر از زندگی است.[1]

۲-۱۲. شناسایی عادت‌ها

چنانچه انسان اعمالش را بر اساس یك سری عادات انجام دهد، محاسبه نفس باعث شناسایی آن عادات شده و در نتیجه فرد برای تثبیت یا از میان بردن آن تلاش کرده و این تلاش سبب اصلاح و تعالی وی خواهد شد. به تعبیر بهتر، این محاسبه است که این امکان را برای فرد ایجاد می‌کند تا با برنامه‌ریزی، خود را به مراحل بالاتر از هر رفتار و عملی برساند.

رسول الله ﷺ فرمودند: هر که به پرخوری و پر نوشی عادت کند، دلش سخت شود.[2]

علی ﷺ فرمودند: عادت بد، دشمنی است که با قدرت بر صاحبش حکومت می‌کند.[3]

امیرالمؤمنین ﷺ فرمودند: هر کس به دروغ عادت کند، فقیر می‌شود.[4]

امیرالمؤمنین علی ﷺ فرمودند: اگر نمی‌توانی حلیم باشی خود را به حلیم بودن عادت بده، زیرا هر کس خود را به گروهی تشبیه کند از آن‌ها شمرده می‌شود.[5]

امام سجاد ﷺ فرمودند: حق زبان آن است که آن را از فحش و ناسزا گفتن بازداری و به کارهای خیر عادت دهی، از سخن‌های زیاد که فایده‌ای در آن‌ها نیست خودداری کنی و با مردم به نیکی رفتار نمایی و با گفتار نیك در میان آن‌ها زندگی کنی و خوش زبان و نیکو بیان باشی.[6]

---

۱. بحارالانوارج۶۸، ص۱۷۳: قَالَ الصَّادِقُ ﷺ : مَنِ اسْتَوَى يَوْمَاهُ فَهُوَ مَغْبُونٌ وَمَن كَانَ آخِرُ يَومِه شَرَّهُمَا فَهُوَ مَلْعُونٌ وَمَن لَم يَعرِفِ الزِّيَادَةَ فِي نَفسِهِ كَانَ إِلَى النُّقصَانِ أَقرَبَ وَمَن كَانَ إِلَى النُّقصَانِ أَقرَبَ فَالْمَوتُ خَيرٌ لَهُ مِنَ الحَيَاةِ.

۲. بحارالأنوار، ج۵۹، ص۲۹۳: مَن تَعَوَّدَ كَثرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسَا قَلبُه.

۳. غررالحکم، ص۳۲۲: العادة عدوّ متملّك.

۴. بحارالانوار، ج۲، ص۴۶۹

۵. بحارالانوار، ج۲، ص۳۱۴

۶. بحارالانوار، ج۲، ص۲۳۶

پرورش کارایی ۱-۶

فهرستی از عادات زندگی خود تهیه کنید. سپس به بررسی درستی و نادرستی آن پرداخته و راه‌های کنترل آن را برای خود مشخص کنید.

۱۳-۲. خودشناسی

نظارت و ارزیابی سبب خواهد شد که فرد به طبع خود شناخت پیدا نماید، زیرا با بررسی آنچه به انجام آن مبادرت دارد، می‌تواند میزان الفت و انسی که به امور دارد را استخراج و نسبت به افزایش یا کاهش آن اقدام نماید.

امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: به درستی که خوی‌ها و خصلت‌های تو، تو را به سوی آنچه الفت و انس به آن گرفته باشی می‌خوانند؛ پس آدمی باید که از ابتدا به طاعات و عبادات و کارهای خیر الفت و انس گیرد تا همیشه خوی‌ها و خصلت‌هایش، او را بر آن‌ها دارند.[1]

بر همین اساس انسان باید خود را با آنچه بهتر است انس دهد تا با آن همراه شود.

امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: خدای سبحان را فرمان‌بردار باش و به یاد او انس گرفته و چنانچه درحال روی‌گردانی از او بودی، او را در خاطر خود بیاور، آنطور که تو را به سوی آمرزش خود می‌خواند و گناهان تو را به فضل خود می‌پوشاند.[2]

بر همین اساس، انسان می‌تواند از میزان انسی که به هر مبدأ خیری دارد تأثیری را در برنامه‌های زندگی‌اش مشاهده نماید.

حضرت امیر ﷺ در مناجات خود می‌فرمایند: بار خدایا! اگر گناهان مرا از لطف نیکی‌های تو وحشت‌زده نماید، به درستی که مهربانی کرم‌های تو، انس داده مرا به یقین است.[3]

به وسیله این محاسبه، فرد به معرفتی دست می‌یابد که در اثر آن، راه و نقشه زندگی خود را انتخاب می‌نماید.

امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: تعجب می‌کنم از کسی که نفس خود را می‌شناسد اما با این حال، چگونه به سوی سرای فنا انس می‌گیرد؟! و تعجب می‌کنم از کسی که پروردگار خود

---

۱. غررالحکم، ص۴۱۳: انّ طباعك تدعوك الی ما الفته.

۲. غررالحکم، ج۴، ص۶۱۵: کن مطیعا لله سبحانه وبذکره آنسا، وتمثّل فی حال تولّیك عنه اقباله علیك، یدعوك الی عفوه، ویتغمّدك بفضله.

۳. مناجات الهیات حضرت امیر ﷺ، ص۱۷

را می‌شناسد اما با این حال چگونه از برای سرای بقا سعی نمی‌کند!؟[۱]

چنانچه انسان به آنچه که نباید، انس ورزد، در برنامه‌ریزی زندگی‌اش دچار زیان شده است.[۲] امیرالمؤمنین علی ﷺ می‌فرمایند: گمراهان، دنیای زودگذر را برگزیدند و آخرت جاویدان را رها کردند. چشمه زلال را گذاشتند و از آب تیره و ناگوار نوشیدند، گویا فاسق آن‌ها را می‌نگرم که با منکر و زشتی‌ها یار است(عبد الملك مروان) و با آن انس گرفته و همنشین می‌شود، تا آنکه موی سرش در گناهان سفید شده و خلق و خوی او رنگ گناه و منکر گیرد، در چنین حالی، کف بر لب به مردم یورش آورد، چونان موج خروشانی که از غرق کردن هر چیزی بی‌پروا باشد، یا شعله‌ای که تر و خشك را بسوزاند و همه چیز را خاکستر کند.[۳] این شناخت، وی را در برخورد با افراد جامعه و در ساحت اجتماع و نیز در ساحت فرد قوی می‌کند.

امیرالمؤمنین علی ﷺ فرمودند: مدح و ثنای کسی که او را نمی‌شناسد، مؤمن را مغرور نمی‌کند و بررسی اعمالش را رها نمی‌کند. خود را در عمل کم‌توان به حساب می‌آورد و اعمال صالح انجام می‌دهد. او کسی است که روز را به پایان می‌برد در حالی که همتش شکر است و روز را شروع می‌کند در حالی که مشغله‌اش ذکر است. با حالت حذر شب را به صبح می‌رساند. با سرور صبح می‌کند. برحذر است از آنچه برحذر داشته شده و خوشحال است به خاطر آنچه از فضل و رحمت به او رسیده است. اگر نفسش در آنچه برایش ناخوشایند است بر او فشار بیاورد، خواسته او را در آنچه باعث خوشحالی اوست به او نمی‌دهد. سرور او در چیزی است که همیشگی و طولانی است و نور چشمش در چیزی است که از بین نمی‌رود. رغبت او در آن است که باقی می‌ماند و زهد او در آن چیزی است که فانی می‌شود.[۴]

---

۱ . غرر الحکم، ج۴، ص۳۳۹: عجبت لمن عرف نفسه کیف یأنس بدار الفناء و عجبت لمن عرف ربّه کیف لایسعی لدار البقاء.

۲ . سوره مبارکه عصر: بسم الله الرحمن الرحیم. والعصر* انّ الانسان لفی خُسر* الاالذین آمنوا و عملوالصالحات و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر.

۳ . نهج البلاغه، خطبه ۱۴۴

۴ . کتاب سلیم بن قیس، ص۸۵۱: لَایَغُرُّهُ ثَنَاءُ مَن جَهِلَهُ وَ لَایَدَعُ إحصَاءَ عَمَلِه مُستَبطِئاً لِنَفسِه فِي العَمَلِ یَعمَلُ الأَعمَالَ الصَّالِحَةَ وَهُوَ رَجُلٌ یُمسِی وَهَمُّهُ الشُّکرُ وَیُصبِحُ وَشُغلُهُ الذِّکرُ یَبِیتُ حَذِراً وَیُصبِحُ فَرِحاً حَذِراً لِمَا حُذِّرَ وَفَرِحاً لِمَا أَصَابَ مِنَ الفَضلِ وَالرَّحمَةِ وَإِن استَصعَبَ عَلَیهِ نَفسُهُ فِیمَا تَکرَهُ لَم یُعطِهَا سُؤلَهَا فِیمَا إِلَیهِ بِشرُهُ فَفَرَحُهُ فِیمَا یُخَلَّدُ وَیَطُولُ وَقُرَّةُ عَینِه فِیمَا لَایَزُولُ رَغبَتُهُ فِیمَا یَبقَی وَزَهَادَتُهُ فِیمَا یَفنَی.

۳. مضرات عدم نظارت و ارزیابی

۱-۳. عدم اطلاع از نواقص و در نتیجه تلاش در راه اصلاح خود و برنامه

اگر انسان نفس خود را محاسبه نکند، از خوبی‌ها و بدی‌هایی که از وی سرزده اطلاعی نخواهد داشت و به همان نسبت نمی‌تواند در راه صلاح خود تلاش نماید، و از آنجا که فرد شیعه می‌خواهد به ائمه معصومین﷩ اقتدا نموده و از خوان بیکران آن‌ها متنعم باشد، پس اولاً باید آنچه را که آنان درست یا نادرست می‌دانند، بشناسد و سپس در عمل به آن کوشا باشد. ثانیاً بر این اساس باید روز به روز خود را با ملاک‌های حقیقی سنجیده و اعمالش را میزان نماید، و در راه اصلاح کم‌کاری‌ها و افزایش خوبی‌ها نهایت تلاش خود را انجام دهد. اگر محاسبه صورت نگیرد این مهم روی نداده و رشدی محقق نمی‌شود، و در نتیجه فرد در زمره خوبان قرار نخواهد گرفت.

۲-۳. از بین رفتن قوای تشخیص خیر از شر

عدم نظارت و ارزیابی، فرد را در زندگی دچار سرگردانی کرده و قدرت تشخیص خیر از شر را از وی می‌ستاند.

۳-۳. از بین رفتن شفافیّت در برنامه

عدم نظارت و ارزیابی سبب می‌شود که خوبی‌ها و بدی‌ها در نظر فرد تغییر یافته و فرد از روشنایی انتخاب برنامه صحیح خارج شده و در ابهام و تاریکی قدم بردارد.

٤-۳. گم شدن مقصد حقیقی

عدم نظارت و ارزیابی سبب گم شدن مقصد حقیقی فرد در زندگی شده و و او را به برنامه‌های عادی، بی‌سرانجام و به عبارتی لهو و لعب گرفتار می‌کند. با استمرار این روند، دیگر این برنامه از مدیریت عقل خارج شده و قوای جهل آن را هدایت خواهد کرد.

۵-۳. سرکشی نفس

رها کردن عنان مهار نفس، فرد را به سرکشی می‌کشاند و کار را برای تأدیب آن دشوار می‌نماید.

امیر مؤمنان﵇ فرمودند: نفس همیشه به طرف بی‌ادبی کشیده می‌شود و بنده مأمور به همراهی ادب نیکوست و نفس به طور طبیعی سعی در مخالفت دارد و بنده می‌کوشد تا آن را از انجام

کار بد بازدارد، هرگاه افسار نفس را رها کند او نیز در فسادش شریك است و هر کس نفسش را در پیروی هوا کمك کند، در کشتن نفسش با او شریك است.[۱]

۳-۶. عدم تغییر در زندگی

چنانکه پیشتر بیان شد، محاسبه و ارزیابی سبب می‌شود تا فرد عادات خود را مورد بررسی قرار داده و در صورت نیاز اقدام به تغییر و اصلاح آن نماید، طبیعتا عدم پرداختن به محاسبه و نظارت سبب می‌شود که فرد امکان لازم را برای ایجاد تغییر در زندگی فراهم ننماید.

امام علی علیه السلام فرمودند: ای شیخ! هر کس دو روزش مساوی باشد، مغبون است و هر کس برای دنیا کوشش کند، هنگامی که از دنیا می‌رود بسیار حسرت می‌خورد. هر کس روز بعدش از روز قبل بدتر باشد، او را محروم گویند. هر کس فقط به دنیا توجه داشته باشد و در فکر آخرت نباشد او به هلاکت خواهد رسید. هر کس نقایص خود را برطرف نسازد، هوای نفس بر او چیره خواهد شد. و هر کس همواره در نقص زندگی کند، مرگ برای او بهتر می‌باشد.[۲]

۳-۷. از دست‌دادن فرصت توبه و نیز استفاده از تجربیات

در صورت عدم محاسبه، اشتباهات فرد مشخص نشده و در نتیجه، فرصت جبران نیز از او سلب می‌شود. علاوه بر این، فرصت مشورت با بزرگان، علما و صاحب‌نظران را نیز از دست خواهد رفت.

مردی به رسول اکرم صلی الله علیه و آله عرض کرد که: من گناه کرده‌ام. حضرت فرمودند: استغفار کن و از خدا آمرزش بطلب. عرض کرد: توبه می‌کنم، ولی باز معصیت می‌نمایم. فرمودند: هر وقت گناهی نمودی استغفار کن. عرض کرد: در آن هنگام گناه من بسیار خواهد شد. فرمودند: عفو و بخشش خداوند بیشتر از آن است و همیشه توبه کن تا اینکه بتوانی شیطان را از خود دور کنی و خداوند متعال از توبه بنده‌اش خوشحال می‌شود، بیش از آن مقداری که خود بنده از توبه خویش شاد شده است. چنانکه می‌فرماید: إِنَّ اللّه یُحِبُّ التَّوَّابِینَ وَ یُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِینَ. (همانا خداوند آنان را که پیوسته به درگاهش توبه و انابه کنند و هم کسانی که خود را دور از هر

---

۱. مشکاة الانوار، ص ۲۴۷: عَن أَمِیرِ الْمُؤمِنِینَ علیه السلام قَالَ: النَّفسُ مَجبُولَةٌ عَلَى سُوءِ الأَدَبِ وَالعَبدُ مَأمُورٌ بِمُلَازَمَةِ حُسنِ الأَدَبِ وَ النَّفسُ تَجرِی فِی مَیدَانِ الْمُخَالَفَةِ وَالعَبدُ یَجهَدُ بِرَدِّهَا عَن سُوءِ الْمُطَالَبَةِ فَمَتَى أَطلَقَ عِنَانَهَا فَهُوَ شَرِیكٌ فِی فَسَادِهَا وَمَن أَعَانَ نَفسَهُ فِی هَوَى نَفسِهِ فَقَد أَشرَكَ نَفسَهُ فِی قَتلِ نَفسِهِ.

۲. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۷۳: قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام: مَنِ استَوَى یَومَاهُ فَهُوَ مَغبُونٌ وَمَن کَانَ آخِرُ یَومِهِ شَرَّهُمَا فَهُوَ مَلعُونٌ وَمَن لَم یَعرِفِ الزِّیَادَةَ فِی نَفسِهِ کَانَ إِلَى النُّقصَانِ أَقرَبَ وَمَن کَانَ إِلَى النُّقصَانِ أَقرَبَ فَالْمَوتُ خَیرٌ لَهُ مِنَ الحَیَاةِ.

آلایش نگاه بدارند و پاك نمایند از هر بدی، دوست می‌دارد.)[۱]

۸-۳. از دست دادن فرصت‌ها

گذشت ناگهانی عمر، زودگذر بودن دنیا، مرگ‌های ناگهانی و ... سبب خواهد شد که در صورت عدم محاسبه، فرد در یك آن غافل‌گیر شده و دستش برای انجام هر عمل و اصلاحی کوتاه شود.

شخصی از امام صادق ﷺ خواست، او را نصیحت فرماید، امام فرمودند: خود را برای رفتن به سفر (آخرت) مجهّز کن و زاد و توشه کافی برگیر، برای سفری که بسیار دور و دراز است و خود وصیّ خویشتن باش، و امیدوار مباش که دیگران و یا فرزندانت، پس از مرگ چیزی برایت بفرستند، پس تا می‌توانی انفاق کن و اعمال شایسته انجام ده، زیرا زمان رفتن بسیار نزدیك شده و امروز و فردا رخت سفر می‌بندی و به خانه گورت وارد می‌گردی.[۲]

بنابراین نظارت و ارزیابی به انسان در انتخاب مقاصد کاربردی‌تر، در دسترس‌تر و عملی‌تر کمك می‌کند و درصد خطای فرد را کاهش می‌دهد. گاهی اتفاق می‌افتد که فرد با وجود تلاش زیاد، به نتیجه مطلوب خود نمی‌رسد. در این حالت ارزیابی محتوای به کارگرفته شده و روشی که برای رسیدن به مقصد انتخاب شده بود، می‌تواند به ما کمك کند که آیا این محتوا و روش، نزدیك‌ترین راه نیل به مقصد بوده است یا خیر.

ارزیابیِ مناسب باعث شناسایی کلیه موانعی که بر سر راه استفاده از محتوای مورد نظر، روش‌های قابل استفاده و دستیابی به مقاصد وجود دارد شده و به بر طرف شدن آن‌ها کمك می‌نماید.

٤. اصول نظارت و ارزیابی فعال

نظارت و ارزیابی فعال از جمله برنامه‌هایی است که لازم است هر فرد در فهرست اصلی برنامه‌های خود بگنجاند. فقدان این برنامه بطور قطعی موجب شکست سایر برنامه‌ها خواهد شد؛ در نتیجه این برنامه دیده‌بان، نگهبان، حافظ و نگهدار سایر برنامه‌هاست.

---

١. ارشاد القلوب، ج١، ص٤٦: وَقَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ الله إِنِّي أَذنَبتُ فَقَالَ استَغفِرِ الله فَقَالَ إِنِّي أَتُوبُ ثُمَّ أَعُودُ فَقَالَ كُلَّمَا أَذنَبتَ استَغفِرِ الله فَقَالَ إِذَن تَكثُرُ ذُنُوبِي فَقَالَ عَفوُ الله أَكثَرُ فَلَا تَزَالُ تَتُوبُ حَتَّى يَكُونَ الشَّيطَانُ هُوَ المَدحُورَ وَقَالَ إِنَّ الله تَعَالَى أَفرَحُ بِتَوبَةِ العَبدِ مِنهُ لِنَفسِهِ وَقَد قَالَ إِنَّ الله يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ المُتَطَهِّرِين.

٢. ارشاد القلوب، ج١، ص٥١: وَقَالَ رَجُلٌ لِلصَّادِقِ ؑ أَوصِنِي قَالَ لَهُ أَعِدَّ جِهَازَكَ وَأَكثِر مِن زَادِكَ لِطُولِ سَفَرِكَ وَكُن وَصِيَّ نَفسِكَ وَلَاتَكُن تَأمَنُ غَيرَ أَن يَبعَثَ بِحَسَنَاتِكَ إِلَى قَبرِكَ فَإِنَّهُ لَن يَبعَثَهَا أَحَدٌ مِن وُلدِكَ إِلَيكَ فَمَا أَبيَنَ الحَقَّ لِذِي عَينَينِ أَنَّ الرَّحِيلَ أَحَدُ اليَومَينِ تَزَوَّدُوا مِن صَالِحِ الأَعمَالِ وَتَصَدَّقُوا مِن خَالِصِ الأَموَالِ فَقَد دَنَا الرِّحلَةَ وَالزَّوَال.

* عن الحسن بن علی قال: قال رسول الله ﷺ : لَایکُونُ العَبدُ مُؤمِناً حَتَّی یُحَاسِبَ نَفسَهُ أَشَدَّ مِن مُحَاسَبَةِ الشَّرِیكِ شَرِیکَهُ وَالسَّیِّدِ عَبدَه.[1]

بنده به درجه کامل ایمان نمی‌رسد تا وقتی که اعمال خویش را مورد محاسبه و بررسی قرار دهد، محاسبه‌ای دقیق‌تر از محاسبه و بررسی شریک از شریک خود و مالک از کارهای بنده خود.

برای طراحی این برنامه در نظر گرفتن برخی اصول ضروری است. این اصول موجب می‌شود تا نظارت و ارزیابی جهتی درست و رو به کمال یافته و اثرگذاری و فعال بودن آن تضمین شود.

در روایت زیر که بخش‌هایی از وصیت بسیار ارزشمند امیرالمؤمنین علیه السلام به کمیل است، به برخی از اصول نظارت و ارزیابی فعال اشاره شده است.

۴-۱. تأکید و توجه بر ادای برنامه‌های واجب در هر حالت و ادای برنامه‌های مستحب، به شرط وجود رغبت

لازم است فرد با نظارت دقیق سعی نماید تا هیچ یك از واجبات وی مورد اهمال قرار نگیرد و با وجود عدم رغبت نسبت به برنامه‌های غیرواجب، انعطاف داشته باشد.[2]

* یَا کُمَیلُ! لَارُخصَةَ فِی فَرضٍ وَلَاشِدَّةَ فِی نَافِلَةٍ یَا کُمَیلُ إِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ لَایسأَلُكَ إِلَّاعَمَّا فَرَضَ وَإِنَّمَا قَدَّمنَا عَمَلَ النَّوَافِلِ بَینَ أَیدِینَا لِلأَهوَالِ العِظَامِ وَالطَّامَّةِ یَومَ القِیَامَةِ.[3]

ای کمیل! به هیچ وجه نمی‌توان در فرایض کوتاهی کرد و در مستحبات نباید سخت گیری نمود. ای کمیل! همانا خدای عزوجل جز از واجبات نمی‌پرسد و همانا عمل به نوافل را برای ایمنی از ترس و سختی روز قیامت پیش فرستادیم.

۴-۲. توجه ویژه به گناهان و غفلت‌ها به عنوان موانع اجرای برنامه‌ها

هر گناهی چه کوچك و چه بزرگ در روند برنامه‌های رو به کمال انسان وقفه ایجاد می‌کند و به تدریج او را به سمت انجام برنامه‌های سخیف و بی‌هدف سوق می‌دهد، لذا از مهم‌ترین نظارت‌ها مراقبت از گناهان است که فرد باید سعی کند حتی در معرض آن هم قرار نگیرد و اگر برنامه‌ای به نحوی او را در معرض گناه قرار می‌دهد، آن را اصلاح و یا حذف کند.[4] لازم به ذکر است که طبیعت دنیا انسان را به شدت در معرض گناه قرار می‌دهد.

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۷، ص۷۲

۲. مطالعه وتدبر در سوره مبارکه نور در این زمینه بسیار راهگشا خواهد بود.

۳. بحارالأنوار، ج ۷۴، ص۴۱۷

۴. برای فهم بهتر این مطلب در سوره مبارکه غافر تدبر شود.

* یَا کُمَیلُ! إنَّ ذُنُوبَكَ أَکثَرُ مِن حَسَنَاتِكَ وَ غَفلَتَكَ أَکثَرُ مِن ذِكرِكَ وَ نِعَمُ اللهِ عَلَیكَ أَکثَرُ مِن کُلِّ عَمَلِكَ.[۱]

ای کمیل! همانا گناهانت بیشتر از ثواب‌هایت، بی‌خبری‌ات بیشتر از یادآوری، و نعمت‌های خدا بیشتر از کردار توست.

٤-۳. توجه ویژه به نعمت‌های الهی و شناخت عکس‌العمل مناسب در برابر آن

شناخت استعدادها، امکانات و توان‌ها که همگی از مصادیق نعمت‌ها و توجه به استفاده صحیح از آن‌هاست، از اصول مهم نظارت و ارزیابی به شمار می‌رود.[۲]

* یَا کُمَیلُ! إنَّهُ لاتَخلُو مِن نِعمَةِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ عِندَكَ وَ عَافِیَتِهِ فَلَا تَخلُ مِن تَحمِیدِهِ وَ تَمجِیدِهِ وَ تَسبِیحِهِ وَ تَقدِیسِهِ وَ شُکرِهِ وَ ذِکرِهِ عَلَی کُلِّ حَالٍ.[۳]

ای کمیل! همانا تو از نعمت‌های خدای عزوجل بی‌بهره نیستی، پس از ستایش و ثنا، تسبیح و تقدیس، سپاس گزاری و یاد او در هر حال غافل مباش.

٤-٤. مراقبت و توجه در فراموش نکردن یاد خدا در همه حالات و برنامه‌ها

انسان باید در مسیر تکامل خود با توجه به نیازهای مختلفش متوجه صفات و اسماء الهی شود و با آن اسم مرتبط با نیاز خود، خداوند را بخواند، لذا منظور از یاد خدا، توجه به نیاز خود و تنها بی‌نیاز هستی است که برای هر نیازی تجلی خاصی را متناسب با آن نیاز به انسان نشان داده است. توجه به این حقیقت یکی دیگر از اصول نظارت و ارزیابی است.[٤]

* یَا کُمَیلُ! لَاتَکُونَنَّ مِنَ الَّذِینَ قَالَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ نَسُوا اللهَ فَأَنساهُم أَنفُسَهُم وَ نَسَبَهُم إلَی الفِسقِ أُولئِكَ هُمُ الفاسِقُونَ.[۵]

ای کمیل! مباش از آن‌ها که خدای عزوجل درباره‌شان فرموده: نَسُوا اللهَ فَأَنساهُم أَنفُسَهُم، خداوند را فراموش کردند پس خدا نیز خودشان را به خودشان فراموشاند و خودشان را به فسق نسبت دادند و همانا فاسق شدند.

---

۱. بحارالأنوار، ج ٧٤، ص٤١٧
۲. مطالعه وتدبر در سوره‌های مبارکه ابراهیم ونحل در این زمینه بسیار راهگشا خواهد بود.
۳. بحارالأنوار، ج ٧٤، ص٤١٧
٤. مطالعه وتدبر سوره‌های مسبحات در این زمینه بسیار راهگشا خواهد بود.
۵. بحارالأنوار، ج ٧٤، ص٤١٧

۴-۵. نظارت در داشتن قلبی پاک؛ اعمالی مورد رضایت خداوند و از روی خشوع و جدیت و استمرار

اعمال هر فرد به عنوان خروجی افکار و باورهای اوست، بنابراین خاستگاه هر عملی قلب است و برای نظارت به هر برنامه‌ای توجه به این خاستگاه، توجه به خود عمل و استمرار آن ضروری است.

* یَا کُمَیلُ! لَیسَ الشَّأنَ أَن تُصَلِّیَ وَتَصُومَ وَتَتَصَدَّقَ إِنَّمَا الشَّأنُ أَن تَکُونَ الصَّلَاةُ فُعِلَت بِقَلبٍ نَقِیٍّ وَعَمَلٍ عِندَ اللهِ مَرضِیٍّ وَخُشُوعٍ سَوِیٍّ وَإِبقَاءٍ لِلجِدِّ فِیهَا.[۱]

ای کمیل! بزرگی در نماز خواندن و روزه گرفتن و صدقه دادن تو نیست، بلکه بزرگی در این است که تو با دلی پاک نمازگزاری و نمازت عملی باشد که نزد خدا پسندیده است، خشوعی که منیّت را از میان بردارد، و نمازی باشد که بر جدیت در آن بقا و پایداری داشته باشی.

۴-۶. محوریت داشتن نماز در نظارت، ارزیابی و جبران برنامه‌ها

نماز در زندگی هر فرد نمادی از نظارت و ارزیابی بر جمیع رفتار و باورهاست. در روایات متعددی آمده است که روز قیامت ملاك ارزیابی هر فرد نماز است. بر همین اساس، این فریضه الهی به عنوان آینه‌ای تمام نما از هویت فرد خواهد بود.

* یَا کُمَیلُ! عِندَ الرُّکُوعِ وَالسُّجُودِ وَمَا بَینَهُمَا تَبَتَّلَتِ العُرُوقُ وَالمَفَاصِلُ حَتَّی تَستَوفِیَ وَلَاءِ إِلَی مَا تَأتِی بِهِ مِن جَمِیعِ صَلَوَاتِكَ.[۲]

ای کمیل! هنگام رکوع و سجود، رگ‌ها و مفصل‌ها از هم جدا می‌شود تا پر شود آنچه را که انجام می‌دهی از تمام نمازها.

* یَا کُمَیلُ! انظُر فِیمَ تُصَلِّی وَعَلَی مَا تُصَلِّی إِن لَم تَکُن مِن وَجهِهِ وَحِلِّهِ فَلَا قَبُولَ.[۳]

ای کمیل! بنگر در آنچه نماز می‌گذاری و بر آنچه نماز می‌خوانی، اگر نماز تو طبق دستور نباشد، پذیرفته نمی‌شود.

۴-۷. نظارت و ارزیابی نسبت به تأمین رزق حلال

هر برنامه‌ای نیازمند توان و قدرت است. در دنیا این توان و قدرت توسط رزق و روزی تأمین می‌شود. طبیعی است نظارت بر منبع قدرت و تأمین صحیح آن می‌تواند بسیاری از برنامه‌های فرد را به سمت موفقیت هدایت کند.

---

۱. بحارالأنوار، ج ۷۴، ص۴۱۷

۲. بحارالأنوار، ج ۷۴، ص۴۱۷

۳. بحارالأنوار، ج ۷۴، ص۴۱۷

* یَاکُمَیلُ! إِنَّ اللِّسَانَ یَبُوحُ مِنَ القَلبِ وَالقَلبُ یَقُومُ بِالغِذَاءِ فَانظُرفِیمَا تُغَذِّی قَلبَكَ وَ جِسمَكَ فَإِن لَم یَکُن ذَلِكَ حَلاَلاًلَم یَقبَلِ اللهُ تَعَالَی تَسبِیحَكَ وَلَاشُکرَكَ.[۱]

ای کمیل! همانا زبان راز دل را آشکار می‌کند و دل توانایی‌اش به غذاست، پس بنگر در آنچه که غذای دل و جسمت باشد، اگر آن غذا حلال نباشد، خداوند تسبیح و سپاس گزاری تو را نمی‌پذیرد.

۸-٤. ادای امانات نماد نظارت و ارزیابی در برنامه‌های فردی و اجتماعی

یکی از وجوه مهم برنامه‌های هر فرد، تعاملاتی است که فرد با دیگران دارد. از مهم‌ترین مسائلی که لازم است در این تعاملات رعایت شود، حفظ امانات است. زیرا در امانات بنا بر حفظ و مراعات چیزی است به نحوی که اطمینان از مراقبت آن حاصل شود. این موضوع را می‌توان نمادی از نظارت و ارزیابی از برنامه‌های اجتماعی دانست.

* یَاکُمَیلُ! افهَم وَاعلَم أَنَّا لاَنُرَخِّصُ فِی تَرکِ أَدَاءِ الأَمَانَاتِ لِأَحَدٍ مِنَ الخَلقِ فَمَن رَوَی عَنِّی فِی ذَلِكَ رُخصَةً فَقَد أَبطَلَ وَأَثِمَ وَجَزَاؤُهُ النَّارُ بِمَا کَذَّبَ أُقسِمُ لَسَمِعتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ یَقُولُ لِی قَبلَ وَفَاتِهِ بِسَاعَةٍ مِرَاراً ثَلاَثاً: یَا أَبَا الحَسَنِ أَدِّ الأَمَانَةَ إِلَی البَرِّ وَالفَاجِرِ فِیمَا قَلَّ وَجَلَّ حَتَّی فِی الخَیطِ وَالمِخیَطِ.[۲]

ای کمیل! بفهم و بدان که من به هیچ کس از مردم در ترک رد کردن امانت اجازه نمی‌دهم. هر کس از من در این باب اجازه‌ای نقل کند، باطل و گناهکار است و کیفرش آتش است به واسطه دروغی که نسبت داده. سوگند یاد می‌کنم که از رسول خدا ﷺ شنیدم یک ساعت پیش از وفاتش مرتب به من می‌فرمود سه مرتبه: که ای ابا الحسن! امانت را برگردان به نیکوکار و بدکار، در آنچه کم است یا زیاد، اگر چه نخ و سوزنی باشد.

۹-٤. وحی، رسول و امام، معیار عقلی ارزیابی برنامه‌ها

نظارت و ارزیابی از یك سو به برنامه‌های فرد معطوف است و از سوی دیگر به معیارها و عهدهایی از جانب پروردگار. بنابراین هیچ ارزیابی و نظارتی بدون علم و توجه به معیارهایی که توسط رسول و امام بیان شده، صورت نخواهد پذیرفت.

* یَاکُمَیلُ! هِیَ نُبُوَّةٌ وَرِسَالَةٌ وَإِمَامَةٌ وَلاَبعدَ ذَلِكَ إِلّاَمُتَوَلِّینَ وَمُتَغَلِّبِینَ وَضَالِّینَ وَ مُعتَدِینَ.[۳]

ای کمیل! این نبوت است و رسالت و امامت، و نیست بعد از اینها مگر پشت کنندگان و شکست خوردگان و گمراهان و عنادورزان.

---

۱. بحارالانوار، ج۷٤، ص٤۱۸

۲. بحارالأنوار، ج ۷٤، ص٤۱۸

۳. بحارالأنوار، ج ۷٤، ص٤۱۸

۱۰-٤. تقوا شاخص موفقیت در برنامه‌ها

مهم‌ترین عامل موفقیت، توأم بودن هر برنامه با تقوا و مراقبتِ الهی است. تقوا ضمن آنکه شرط قبولی و موفقیت هر برنامه است، خود به عنوان شاخص و نماد نظارت و ارزیابی محسوب می‌شود.

* يَا كُمَيلُ! إِنَّما يَتَقَبَّلُ اللهُ مِنَ المُتَّقِينَ.[۱]

ای کمیل! فقط و فقط اعمال متقین مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد.

۱۱-٤. میزان دستیابی به حق، منوط به تبعیت از قرآن و اهل بیت علیهم السلام

در اثر اجرای هر برنامه‌ای پس از گذر زمان، آثار یا تبعات آن ظاهر می‌شود. از مهم‌ترین آثار مثبت هر برنامه که می‌تواند مورد ارزیابی قرار گیرد این است که آیا آن برنامه، فرد را به حق نزدیک‌تر کرده و ذائقه او را به تبعیت و اطاعت از حق شیرین‌تر ساخته است یا نه؟

* يَا كُمَيلُ! نَحنُ وَاللهِ الحَقُّ الَّذِى قَالَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلَوِاتَّبَعَ الحَقُّ أَهواءَهُم لَفَسَدَتِ السَّماواتُ وَالأَرضُ وَمَن فِيهِنَّ[۲و۳]

ای کمیل! ما به خدا سوگند حقی هستیم که خدای عز و جل فرمود: و اگر حق، تابع هوس‌های آنان شود، آسمان‌ها و زمین و آنچه در آن‌هاست تباه خواهند شد.

۱۲-٤. مشاهده موفقیت‌ها و سپاس‌گذاری از خدا لازمه نظارت و ارزیابی

دیدن موفقیت‌ها و نتایج و آثار، ضمن مشاهده کاستی‌ها می‌تواند حس پیشرفت را در فرد بیش از پیش زنده نماید. در نتیجه بر فرد لازم است که در هر حال به زیبایی‌ها و توان‌های خود و افراد جامعه‌اش توجه داشته باشد.

* يَا كُمَيلُ! أَنَا أَحمَدُ اللهَ عَلَى تَوفِيقِهِ إِيَّایَ وَالمُؤمِنِينَ عَلَى كُلِّ حَالٍ.[۴]

ای کمیل! من خدا را ستایش می‌کنم در هر حال به واسطه توفیقی که به من و به مؤمنین داده است.

۱۳-٤. آخرت‌گرایی معیار اساسی نظارت و ارزیابی

از آنجا که دنیا سرای فانی و مقدمه سرای آخرت است، فرد باید برنامه‌های زندگی خود را با این مبنا بسنجد.

---

۱. بحارالأنوار، ج ٧٤، ص٤١٨

۲. سوره مبارکه مومنون، آیه۷۳

۳. بحارالأنوار، ج ٧٤، ص٤١٨

٤. بحارالأنوار، ج ٧٤، ص٤١٩

* یَا کُمَیلُ! إِنَّمَا حَظِیَ مَن حَظِیَ بِدُنیَا زَائِلَةٍ مُدبِرَةٍ فَافهَم وَ تَحظَی بِآخِرَةٍ بَاقِیَةٍ ثَابِتَةٍ.[۱]
ای کمیل! به طور حتم اینگونه است که هر کس بهره خود را در دنیا قرار داده است، آن بهره‌ای جداشونده و پشت کننده است. این را بفهم و بهره تو از آخرت ثابت و باقی است.

* یَا کُمَیلُ! کُلٌّ یَصِیرُ إِلَی الآخِرَةِ وَالَّذِی یُرغَبُ فِیهِ مِنهَا ثَوَابُ الله عَزَّوَجَلَّ وَالدَّرَجَاتُ العُلَی مِنَ الجَنَّةِ الَّتِی لَا یُورِثُهَا إِلَّا مَن کَانَ تَقِیًّا.[۲]
ای کمیل! همه (خواسته یا ناخواسته) به طرف آخرت می‌روند و آنچه سزاوار رغبت است، ثواب خدای عزوجل و درجات بلند بهشتی است که ارث نمی‌برد آن را مگر پرهیزکار.

با در نظر گرفتن این اصول به خوبی می‌توان بر یك برنامه از جوانب گوناگون نظارت و ارزیابی داشت.

برای نمونه فردی را در نظر بگیرید که می‌خواهد غذا خوردن، خوابیدن یا یکی از کارهایش را ارزیابی کند:

- غذا می‌خورم تا در راه خدا گام بردارم.
- غذایم از رزق حلال فراهم شده است.
- خوردن غذای حلال از واجبات است و خواست خدا، رسول الله ﷺ و ائمه علیهم السلام می‌باشد.
- با خوردن شکرگزار خدا هستم، بابت نعمتی که عطا کرده است.
- با بسم الله شروع به تناول کردم.

در نتیجه این ارزیابی شکر خدا را به جا آورده و خوردنی سعادتمندانه داشته است.

۵. شیوه‌های نظارت و ارزیابی فعال

۱-۵. علم و توجه به شروط موفقیت در زندگی (مشارطه)

بی‌تردید هدف هر انسانی در زندگی رسیدن به موفقیت و کامیابی است. طبیعی است لازمه درك این مقصد، علم و توجه مستمر به حقایق و شروط موفقیت است. برای این منظور مطالعه و توجه مستمر به این حقایق ضروری‌ترین عامل در موفقیت برنامه‌های زندگی است. پیشنهادهای زیر در این راستا می‌تواند ما را یاری نماید.

---
۱. بحارالأنوار، ج ۷۴، ص ۴۱۹
۲. بحارالأنوار، ج ۷۴، ص ۴۱۹

۱-۱-۵. تهیه فهرستی از شروط موفقیت و عدم موفقیت در زندگی، و توجه روزانه، هفتگی و ماهانه به آن‌ها

در آیات و روایات نورانی به شیوه‌های مختلفی شروط موفقیت و ناکامی بیان شده است. به عنوان نمونه به برخی از این شروط توجه کنید.

۱-۱-۱-۵. شروط و عوامل موفقیت در زندگی

شرط رهایی از غم و اندوه

﴿ بَلی مَن أَسلَمَ وَجهَهُ لِلّهِ وَهُوَ مُحسِنٌ فَلَهُ أَجرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلاخَوفٌ عَلَیهِم وَلاهُم یَحزَنُونَ.[1]

آری هر کسی تسلیم حکم خدا شود و نیکوکار باشد، پاداش او نزد خداوند ثابت است. اینان نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.

شرط بهره‌مندی از خیر فراوان

﴿ تُؤتِی الحِکمَةَ مَن یَشاءُ وَمَن یُؤتَ الحِکمَةَ فَقَد أُوتِیَ خَیراً کَثیراً وَما یَذَّکَّرُ إِلّا أُولُوا الأَلبابِ.[2]

حکمت را به هر که خواهد می‌دهد و هر که صاحب حکمت شد، به تحقیق خیر فراوان به او داده شده و جز خردمندان اندرز نگیرند.

شرط رسیدن به زندگی پاکیزه

﴿ مَن عَمِلَ صالِحاً مِن ذَکَرٍ أَو أُنثی وَهُوَ مُؤمِنٌ فَلَنُحیِیَنَّهُ حَیاةً طَیِّبَةً وَلَنَجزِیَنَّهُم أَجرَهُم بِأَحسَنِ ما کانُوا یَعمَلُونَ.[3]

آنکه کار شایسته انجام می‌دهد، خواه مرد یا زن، در حالی که اهل ایمان باشد، به او زندگی پاکیزه و پاداشی خیلی بهتر از آنچه انجام داده، خواهیم داد.

شرط رسیدن به عزت

﴿ مَن کانَ یُریدُ العِزَّةَ فَلِلّهِ العِزَّةُ جَمیعاً[4]

هر کس طالب عزت است، همه عزت از آن خداست.

---

۱. سوره مبارکه بقره، آیه ۱۱۲
۲. سوره مبارکه بقره، آیه ۲۶۹
۳. سوره مبارکه نحل، آیه ۹۷
۴. سوره مبارکه فاطر، آیه ۱۰

شرط خروج از مشکلات

﴿ وَمَن یَتَّقِ اللهَ یَجعَل لَهُ مَخرَجاً وَیَرزُقهُ مِن حَیثُ لایَحتَسِبُ وَمَن یَتَوَکَّل عَلَی اللهِ فَهُوَ حَسبُهُ إِنَّ اللهَ بالِغُ أَمرِهِ قَد جَعَلَ اللهُ لِکُلِّ شَیءٍ قَدراً.[۱]

هر که از خدا پروا کند، برای او راه خروجی پدید می‌آورد و او را از جایی که گمان نمی‌برد روزی می‌دهد. و هر کس بر خدا توکل کند، او برای وی کافی است. همانا خدا [به ثمر] رساننده‌ی امر خویش است. بی‌تردید خدا برای هر چیزی اندازه‌ای نهاده است.

شرط دستیابی فوز و پیروزی نهایی

﴿ وَمَن یُطِعِ اللهَ وَرَسُولَهُ وَیَخشَ اللهَ وَیَتَّقهِ فَأُولئِکَ هُمُ الفائِزُونَ.[۲]

و هر که خدا و رسول را اطاعت کند و از خدا بترسد و تقوا را پیشه خود سازد، اینها از نجات یافتگان هستند.

شرط رسیدن به آسانی و سهولت در مشکلات زندگی

﴿ وَمَن یَتَّقِ اللهَ یَجعَل لَهُ مِن أَمرِهِ یُسراً.[۳]

هر که از خدا بترسد، خدا کارش را آسان خواهد کرد.

شرط پوشیده شدن گناهان

﴿ مَن یَتَّقِ اللهَ یُکَفِّر عَنهُ سَیِّئاتِهِ وَیُعظِم لَهُ أَجراً.[۴]

هر که از خدا بترسد، گناهانش را از او می‌زداید و او را پاداشی بزرگ می‌دهد.

شرط فلاح و رستگاری

﴿ مَن یُوقَ شُحَّ نَفسِهِ فَأُولئِکَ هُمُ المُفلِحُونَ.[۵]

هر کس از بخل و آز نفس خویش مصون ماند، چنین کسانی رستگارانند.

شرط قناعت و بی‌نیازی

* عَن أَبی عَبدِ الله ﷺ قالَ: مَن أَخرَجَهُ اللهُ مِن ذُلِّ المَعاصِی إِلَی عِزِّ التَّقوَی أَغناهُ اللهُ بِلا مالٍ وَأَعَزَّهُ بِلا عَشِیرَةٍ وَآنَسَهُ بِلا بَشَرٍ وَمَن خافَ اللهَ أَخافَ اللهُ مِنهُ کُلَّ شَیءٍ وَمَن لَم یَخَفِ اللهَ أَخافَهُ اللهُ مِن کُلِّ شَیءٍ وَمَن رَضِیَ بِالیَسِیرِ مِنَ المَعاشِ رَضِیَ اللهُ مِنهُ بِالیَسِیرِ مِنَ العَمَلِ وَمَن لَم یَستَحیِ مِن طَلَبِ الحَلالِ خَفَّت مَئُونَتُهُ وَنَعَّمَ أَهلَهُ وَمَن زَهِدَ فِی الدُّنیا أَثبَتَ

---

۱. سوره مبارکه طلاق، آیه ۲ و ۳
۲. سوره مبارکه نور، آیه ۵۲
۳. سوره مبارکه طلاق، آیه ٤
٤. سوره مبارکه طلاق، آیه ۵
۵. سوره مبارکه حشر، آیه ۹

اللهُ الحِكمَةَ فِي قَلبِهِ وَأَطلَقَ بِهَا لِسَانَهُ وَبَصَّرَهُ عُيُوبَ الدُّنيَا دَاءَهَا وَدَوَاءَهَا وَأَخرَجَهُ اللهُ مِنَ الدُّنيَا سَالِماً إِلَى دَارِالسَّلَامِ.[۱]

هر کس را خداوند از ذلت معصیت بیرون کند و به عزت تقوی بکشاند او را از همه چیز بی‌نیاز می‌کند و بر همگان عزت می‌دهد و بدون داشتن مال و عشیره به او سروری می‌دهد. هر کس از خداوند بترسد خدا همه چیز را از او می‌ترساند. و هر کس از خداوند نترسد از همه کس خواهد ترسید. هر کس به زندگی اندک قناعت کند خداوند به عمل اندک او راضی خواهد شد.

شرط حلال‌طلبی

هر کس دنبال مال حلال برود زندگی بر او آسان می‌شود و به خوشی می‌گذراند.[۲]

شرط جمع نکردن در دنیا

هر کس مال و منال دنیا را ترک گوید و دنبال جمع آوری ثروت و جاه و مقام نباشد خداوند قلب او را پر از حکمت می‌کند و زبانش را به حکمت می‌گشاید و عیب‌های دنیا را به او نشان می‌دهد و بیماری‌ها و داروهای آن را به وی تعلیم می‌کند و او را از دنیا سالم بیرون می‌سازد.[۳]

۲-۱-۱-۵. شروط و عوامل عدم موفقیت در زندگی

عامل سفاهت و بی‌خردی

﴿ مَن يَرغَبُ عَن مِلَّةِ إِبراهِيمَ إِلَّامَن سَفِهَ نَفسَهُ وَلَقَدِ اصطَفَيناهُ فِي الدُّنيا وَإِنَّهُ فِي الآخِرَةِ لَمِنَ الصَّالِحينَ.[۴]

چه کسی از آیین ابراهیم روگردان است جز آنکه خود را به نادانی زده است؟! ما ابراهیم را در دنیا برگزیدیم و در آخرت از شایستگان است.

عامل عدم تکامل و پیشرفت فرد با اجرای برنامه‌ها

﴿ مَن يَبتَغِ غَيرَ الإِسلامِ ديناً فَلَن يُقبَلَ مِنهُ وَهُوَ فِي الآخِرَةِ مِنَ الخاسِرينَ.[۵]

هر کس غیر از اسلام دین دیگری برای خود انتخاب کند، از او پذیرفته نمی‌شود و در آخرت از زیان‌کاران است.

---

۱. بحارالأنوار، ج۶۶، ص۴۰۷

۲. بحارالأنوار، ج۶۶، ص۴۰۷

۳. بحارالأنوار، ج۶۶، ص۴۰۶؛ وَمَن زَهِدَ فِي الدُّنيَا أَثبَتَ اللهُ الحِكمَةَ فِي قَلبِهِ وَأَطلَقَ بِهَا لِسَانَهُ وَبَصَّرَهُ عُيُوبَ الدُّنيَا دَاءَهَا وَدَوَاءَهَا وَأَخرَجَهُ اللهُ مِنَ الدُّنيَا سَالِماً إِلَى دَارِالسَّلَامِ.

۴. سوره مبارکه بقره، آیه ۱۳۰

۵. سوره مبارکه آل عمران، آیه ۸۵

عامل ناامیدی در زندگی

﴿ قالَ وَمَن يَقنَطُ مِن رَحمَةِ رَبِّهِ إِلَّاالضّالُّونَ.[۱]

گفت: البته جز مردم گمراه چه کسی از رحمت پروردگار خویش نومید است؟!

عامل زندگی سخت و مضیقه‌ها

﴿ مَن أَعرَضَ عَن ذِکری فَإِنَّ لَهُ مَعیشَةً ضَنکاً وَنَحشُرُهُ یَومَ القِیامَةِ أَعمی.[۲]

هر که از یاد من اعراض کند، زندگی سخت و تنگی خواهد داشت و روز قیامت کور محشورش خواهیم کرد.

عامل درد و رنج واقعی

﴿ مَن یَعصِ اللهَ وَ رَسُولَهُ وَ یَتَعَدَّ حُدُودَهُ یُدخِلهُ ناراً خالِداً فیها وَ لَهُ عَذابٌ مُهینٌ.[۳]

هر که خدا و رسول او را نافرمانی کند و از حدود الهی تجاوز نماید، برای همیشه در آتش خواهد بود و عذابی ذلت‌بار دارد.

۲-۱-۵. تهیه فهرستی از حقایق هستی و توجه مستمر به آن‌ها

بر خلاف عده‌ای که به اشتباه می‌پندارند در حوزه انسان قانون ثابتی وجود ندارد و یا ثابتات بسیار اندکی وجود دارد، بیان این نکته مهم است که همه زندگی انسان، قانونمند است و در نظام انسان مانند ساختار تکوین، حقایقی ثابت حاکم است. قرآن حکیم و روایات نورانی اهل بیت علیهم‌السلام از این حقایق پرده برداشته‌اند. علم و توجه مستمر به این حقایق، می‌تواند برنامه‌های زندگی انسان را به سمت پیشرفت و تعالی سوق دهد و جهل و غفلت نسبت به آن‌ها موجب خسران، هلاکت، رنج و سختی است. برخی از این حقایق عبارتند از:

قانون تغییر

اگر فرد می‌خواهد در زندگی‌اش و به تبع آن در جامعه‌اش تغییری ایجاد شود، باید خود را به سمت بهتر شدن رشد دهد.

﴿ لَهُ مُعَقِّباتٌ مِن بَینِ یَدَیهِ وَمِن خَلفِهِ یَحفَظُونَهُ مِن أَمرِ اللهِ إِنَّ اللهَ لایُغَیِّرُ ما بِقَومٍ حَتّی یُغَیِّرُوا ما بِأَنفُسِهِم وَإِذا أَرادَ اللهُ بِقَومٍ سُوءاً فَلا مَرَدَّ لَهُ وَما لَهُم مِن دُونِهِ مِن والٍ.[۴]

---

۱. سوره مبارکه حجر، آیه ۵۶

۲. سوره مبارکه طه، آیه ۱۲۴

۳. سوره مبارکه نساء، آیه ۱۴

۴. سوره مبارکه رعد، آیه ۱۱

برای هر انسان از پیش رو و پشت سر مأمورین الهی هستند که به فرمان او حفاظت می‌کنند و خدا اوضاع هیچ ملتی را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه در خود دگرگونی ایجاد کنند و هرگاه خداوند برای ملتی بدی خواهد، راه بازگشت ندارند و جز پروردگار سرپرستی نخواهند داشت.

قانون حیات دنیا و نسبت آن به آخرت

در زندگی پرداختن صرف به دنیا(دنیای بدون آخرت) یعنی داشتن یك برنامه بدون مقصد و کارهایی بیهوده. بنابراین تنها در نظرگرفتن آخرت به عنوان مقصد حقیقی دنیاست که می‌تواند به حیات دنیا ارزش دهد و دنیا را وسیله‌ای برای مقصد معرفی نماید.

وَمَا الحَياةُ الدُّنيا إلّا لَعِبٌ وَلَهوٌ وَلَلدّارُ الآخِرَةُ خَيرٌ لِلَّذينَ يَتَّقُونَ أَفَلا تَعقِلُونَ.[۱]

و زندگی دنیا چیزی جز بازیچه و لهو نیست و پرهیزگاران را سرای آخرت بهتر است. آیا به عقل نمی‌یابید؟!

قانون بهره‌مندی در دنیا و شکفتگی استعدادها

استغفار و توبه راه تمتع و بهره‌مندی از نعمات دنیا و پیوستن به دریای بیکران فضائل است.

بِسمِ اللهِ الرَّحمنِ الرَّحيمِ / الر كِتابٌ أُحكِمَت آياتُهُ ثُمَّ فُصِّلَت مِن لَدُن حَكيمٍ خَبيرٍ/ أَلّا تَعبُدُوا إلّا اللهَ إنَّني لَكُم مِنهُ نَذيرٌ وَبَشيرٌ/ وَأَنِ استَغفِرُوا رَبَّكُم ثُمَّ تُوبُوا إلَيهِ يُمَتِّعكُم مَتاعاً حَسَناً إلى أَجَلٍ مُسَمّى وَيُؤتِ كُلَّ ذي فَضلٍ فَضلَهُ وَإن تَوَلَّوا فَإنّي أَخافُ عَلَيكُم عَذابَ يَومٍ كَبيرٍ.[۲]

به نام خداوند بخشنده مهربان * الف، لام، را. کتابی است که آیات آن استحکام یافته، سپس از جانب حکیمی آگاه توضیح داده شده است * که جز خدا را نپرستید و من شما را از جانب او بیم دهنده و مژده رسانم * و دیگر اینکه از پروردگارتان آمرزش بخواهید سپس به درگاه او روی کنید تا شما را از بهره‌ای نیکو تا مدتی معین بهره‌مند سازد و به هر صاحب فضیلتی فضل او را [به تناسب کمالش] عطا کند. و اگر روی گردان شوید، من از عذاب روزی بزرگ بر شما بیمناکم.

قانون برکت و علت تحولات در دنیا

برای بیان گوشه‌ای از مفهوم این قانون می‌توان عنوان کرد؛ هر عملی ذو وجوه است و از سمتی می‌توان در آن وارد شد. علت تحولات در دنیا این است که هر کس بداند بر چه اساسی، چه کاری را انجام می‌دهد، خوب، بد، بهتر یا بهترین را.

بِسمِ اللهِ الرَّحمنِ الرَّحيمِ / تَبارَكَ الَّذي بِيَدِهِ المُلكُ وَهُوَ عَلى كُلِّ شَيءٍ قَديرٌ /

---

۱. سوره مبارکه انعام، آیه ۳۲

۲. سوره مبارکه هود، آیه ۱ تا ۳

الَّذی خَلَقَ المَوتَ وَالحَیاةَ لِیَبلُوَکُم أَیُّکُم أَحسَنُ عَمَلاً وَهُوَ العَزیزُ الغَفُورُ.[۱]

به نام خداوند بخشنده مهربان * پرخیر و پاینده است آنکه فرمان‌روایی به دست اوست و او بر هر چیزی تواناست * همان که مرگ و زندگی را بیافرید تا شما را بیازماید که کدامتان به عمل، نیکوتر است و او شکست ناپذیر آمرزنده است.

قانون مصایب دنیا

برای بیان گوشه‌ای از مفهوم این قانون می‌توان عنوان کرد؛ اینکه انسان بداند اولین نفری نبوده و نیست که در دنیا به مصیبتی گرفتار شده، عامل مهمی در زندگی وی است.

ما أَصابَ مِن مُصیبَةٍ فِی الأَرضِ وَلافی أَنفُسِکُم إلاّفی کِتابٍ مِن قَبلِ أَن نَبرَأَها إِنَّ ذلِکَ عَلَی اللهِ یَسیرٌ / لِکَیلا تَأسَوا عَلی ما فاتَکُم وَلاتَفرَحُوا بِما آتاکُم وَاللهُ لا یُحِبُّ کُلَّ مُختالٍ فَخُورٍ.[۲]

هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در جانتان روی ندهد مگر پیش از آنکه آن را پدید آوریم در کتابی ثبت است. همانا این کار بر خدا آسان است. * تا بر آنچه از دست شما رفته است اندوه نخورید و بدانچه به شما داده دل‌بسته و سرمست نباشید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست نمی‌دارد.

قانون نصرت الهی

برای بیان گوشه‌ای از مفهوم این قانون می‌توان عنوان کرد؛ هر کسی خدا را یاری کند، خدا بدون شك یار او خواهد بود. چنانچه مبنای یك زندگی، خدا و آنچه که او می‌خواهد، باشد، خدا هیچ چیز را برای آن کم نگذاشته و یاور آن زندگی خواهد بود.

یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللهَ یَنصُرکُم وَیُثَبِّت أَقدامَکُم.[۳]

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر خدا را یاری کنید، یاریتان می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد.

قانون تجلی صفات انسان در روابط اجتماعی

وجهی از این قانون بیانگر این نکته است که برخی از صفات انسان به تنهایی و در یك زندگی و برنامه فردی بروز نکرده و از خود نشانی به یادگار نمی‌گذارد، و تنها هنگامی که با افراد جامعه ارتباط برقرار می‌کند، آن صفت بروز خواهد کرد.

* قَالَ أَبو محمد العسکری علیه السلام: إِنَّ لِلسَّخَاءِ مِقدَاراً فَإِن زَادَ عَلَیهِ فَهُوَ سَرَفٌ وَلِلحَزمِ مِقدَاراً فَإِن زَادَ عَلَیهِ فَهُوَ جُبنٌ وَلِلاقتِصَادِ مِقدَاراً فَإِن زَادَ عَلَیهِ فَهُوَ بُخلٌ وَلِلشَّجَاعَةِ مِقدَاراً فَإِن زَادَ عَلَیهِ فَهُوَ تَهَوُّرٌ وَقَالَ علیه السلام كَفَاكَ أَدَباً تَجَنُّبُكَ مَا تَكرَهُ مِن غَیرِكَ وَقَالَ علیه السلام مَن كَانَ

---

۱. سوره مبارکه ملك، آیه ۱ و ۲

۲. سوره مبارکه حدید، آیه ۲۲ و ۲۳

۳. سوره مبارکه محمد صلی الله علیه و آله، آیه ۷

الوَرَعُ سَجِيَّتَهُ وَ الإفضَالُ حِليَتَهُ انتَصَرَ مِن أَعدَائِهِ بِحُسنِ الثَّنَاءِ عَلَيهِ وَ تَحَصَّنَ بِالذِّكرِ الجَمِيلِ مِن وُصُولِ نَقصٍ إلَيه.[۱]

سخاوت مقدار معینی دارد و اگر بر آن افزوده شود اسراف است. احتیاط اندازه دارد و اگر از آن گذشت ترس حساب می‌شود. میانه‌روی محدود است و اگر از آن تجاوز کرد بخل به حساب می‌آید. شجاعت اندازه‌ای دارد و اگر از آن گذشت بی‌باکی تلقی می‌شود و همچنین حضرت فرمودند: از ادب آن است که هر چه از دیگران بد می‌دانی از آن دوری کنی و نیز فرمودند: هر کس ورع جزء طبیعتش باشد و نیکی از وی آشکار شود، دشمنانش از وی ثنا خواهند گفت و با ذکر جمیل و نام نیک در دژی استوار قرار خواهد گرفت و بر دشمنانش پیروز خواهد شد.

۳-۱-۵. توجه به شرایط، آداب، احکام و مضامین نماز

نماز عطیه‌ای الهی به انسان است که از تمام جهات می‌تواند انسان را به کمال و پیشرفت برساند. مهم‌ترین خاصیت نماز در ذکر بودن آن است.[۲] تمام مراحل نماز از مقدمات تا تعقیبات آن جنبه ذکر و توجه دارد.[۳]

* قال رسول الله صلی الله علیه و آله: حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ الخَمسِ فَإنَّ الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى إذَا كَانَ يَومُ القِيَامَةِ يَدعُو بِالعَبدِ فَأَوَّلُ شَيءٍ يَسأَلُهُ عَنهُ الصَّلَاةُ فَإن جَاءَ بِهَا تَاماً وَإلَّا زُخَّ فِي النَّار.[۴]

محافظت بر نمازهای پنج گانه داشته باشید، زیرا خداوند تبارک و تعالی روز قیامت بنده را می‌خواند، پس اول چیزی که می‌پرسد نماز است، اگر کامل آن را آورده بود و گرنه به صورت در آتش افکنده می‌شود.

٤-۱-۵. مطالعه سوره‌های قرآن

در هر یك از سوره‌های قرآن به نوعی شروط موفقیت و عوامل ناکامی در زندگی تبیین شده است. مطالعه سوره‌ها در واقع یادآوری این شروط است. لذا در روایات به مطالعه و قرائت سوره‌ها به صورت‌های مختلف توصیه شده است.

مطالعه سوره‌های خاص

برخی از سوره‌ها و آیات که به صورت روزانه توصیه شده است موجب یادآوری اصول اساسی زندگی می‌شود، از جمله: آیه الکرسی، آیه ٢٦ سوره مبارکه آل عمران، سوره مبارکه یس، سوره مبارکه مُلك، سوره‌های معوذتین و سوره مبارکه توحید.

---

۱. بحار الأنوار، ج٦٦، ص، ٤٠٧

۲. آیات متعددی از قرآن از این حقیقت پرده برمی‌دارند.

۳. این موضوع در کتب اسرار عبادات به صورت مفصل بیان شده است، برای مطالعه می‌توان به کتاب آداب نماز امام خمینی رحمت الله علیه رجوع کرد.

٤. بحار الأنوار، ج١٠، ص٣٦٩

علاوه بر موارد فوق می‌توان به مطالعه روزانه قرآن، مطالعه هفتگی و یا بنا به مناسبت‌ها به مطالعه برخی از سوره‌ها نیز اشاره کرد.

۵-۱-۵. مطالعه و قرائت دعا

ادعیه اهل بیت ﷺ لبریز از معارف و حقایقی است که به نسبت ظرفیت افراد می‌تواند به آن‌ها حقایق آسمانی و قوانین ثابت زندگی و همچنین شروط موفقیت و عوامل ناکامی را یادآور شود.

استفاده از این ذخیره استثنایی که در اختیار ما قرار گرفته است، سرعت سیر و حرکت ما را به سمت کمال و بهره‌مندی از برنامه‌های حقیقی در زندگی به شدت افزایش خواهد داد.

نوع استفاده از این ادعیه بستگی به افراد و مراتب علم آن‌ها دارد، ولی در عین حال برای همه مراتب، مراحل و به طور تقریبی برای همه موارد زندگی، دعایی خاص وارد شده است. مطالعه این دعاها قبل از آنکه اثر وضعی برای برطرف شدن نیاز فرد داشته باشد، به جهت‌دهی نظر و مشاهده افراد نسبت به نیازها و مشکلات، کمك شایانی می‌کند. بنابراین ادعیه معصومین ﷺ علاوه بر آموزش توحید نظری و عملی به ما می‌آموزند که:

- محتوای برنامه ما چگونه می‌تواند مزین به زینت عبودیت و اخلاص شود.
- نگاه و دید ما به زندگی و غایت آن به ویژه در مسائل خاص باید چگونه باشد.
- چگونه می‌توان از معضلات و مشکلات درونی و بیرونی خارج شد.

استفاده از ادعیه می‌تواند به صورت زیر مورد توجه قرار بگیرد:

ادعیه روزانه: مطالعه برخی از ادعیه -که نوعاً کوتاه هستند و از نظر زمانی وقتی به خود اختصاص نمی‌دهند- هر روز توصیه شده است.

ادعیه هفتگی: متناسب با روزهای هفته دعاهایی توصیه شده و در هر یك متناسب با آن روز مواردی بیان شده است. توجه به مضامین این دعاها برای یادآوری و مشارطه بسیار راهگشاست.

ادعیه ماهانه: برای هر روز ماه نیز دعاهایی تعلیم داده شده است. نمونه‌ای از این ادعیه را می‌توان در صحیفه علویه[1] مشاهده کرد. این دعاها متناسب با روزهای ماه قمری، حقایقی که لازم است مورد توجه قرار بگیرد را یادآور می‌شوند.

طبیعی است نظم در یادآوری مطالب می‌تواند در تثبیت و حفظ بسیار مؤثر باشد.

---

۱. مجموعه دعاهای امیرالمومنین ﷺ درکتابی به نام «صحیفه علویه» ازانتشارات «بوستان کتاب» گردآوری شده است.

لازم به ذکر است بسیاری از ادعیه جنبه مراقبتی برای فرد داشته و در مواقع اضطرار، خطر، بروز مشکل، مشاهده حوادث خاص و ... توصیه شده‌اند.

۲-۵. شیوه‌های مراقبت در طراحی و اجرای برنامه‌ها(مراقبه)

مراقبت در اجرای برنامه‌ها به این معناست که تدبیر امور از اختیار فرد خارج نشود و هر لحظه بر اساس معیارهای عقلی و الهی بتواند بر خود مسلط باشد و برنامه‌های منطقی و حساب شده خود را به پیش برد.

* عن الصادق ﷺ قال: مَن مَلَكَ نَفسَهُ إِذَا رَغِبَ وَإِذَا رَهِبَ وَإِذَا اشتَهَى وَإِذَا غَضِبَ وَإِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ.[1]

هر که بر نفس خویش هنگام رغبت، ترس، وحشت ، شهوت، خشم و خشنودی مالک شود، خداوند جسد او را بر آتش حرام می‌کند.

برای بالا رفتن توان مراقبت، شیوه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

۱-۲-۵. خودشناسی

خودشناسی از مقدمات و لوازم قطعی در مراقبت است، زیرا وقتی فرد به قدر و ارزش خود واقف است می‌تواند از امکانات و توانمندی‌های خود استفاده کند.

* قال علی ﷺ : خَلَقَ الإِنسَانَ ذَا نَفسٍ نَاطِقَةٍ إِن زَكَّاهَا بِالعِلمِ وَالعَمَلِ فَقَد شَابَهَت جَوَاهِرَ أَوَائِلِ عِلَلِهَا وَإِذَا اعتَدَلَ مِزَاجُهَا وَفَارَقَتِ الأَضدَادَ فَقَد شَارَكَ بِهَا السَّبعُ الشِّدَاد.[2]

[خداوند] آدمی را صاحب نفس دریابنده خلق کرده است. اگر پاکیزه گرداند آن را به علم و عمل، پس به تحقیق که مشابه شود با گوهرهای اوایل علت‌های آن، و هرگاه معتدل باشد مزاج آن و جدایی کند از اضداد، پس به تحقیق که شریک شود با آن هفت آسمان قوی محکم.

همچنین فرد با عدم شناخت قدر و منزلت خود، عیوب خود را نمی‌شناسد و از محل‌های لغزش خود بی‌خبر است و اساساً نمی‌تواند از خود مراقبت کند.

* قال علی ﷺ : مَن لَم يَعرِف نَفسَهُ بَعُدَ عَن سَبِيلِ النَّجَاةِ وَ خَبَطَ فِي الضَّلَالِ وَ الجَهَالاتِ.[3]

هر کس خود را نشناسد از راه نجات دور شده و در گمراهی و جهل، ساختار او مختل می‌شود.

دلیل بسیاری از انحرافات و اشتباهات و عدم مراقبت‌ها به همین موضوع برمی‌گردد، زیرا فرد

---

۱. وسائل الشیعة، ج۱۵، ص۱۶۲
۲. غررالحکم، ج ٤، ص ۲۲۰
۳. غررالحکم، ج ٥، ص٤٢٦

به علت نداشتن دید درستی از خود، دچار فریب و غرور می‌شود.

* قال علی ﷺ : النَّفسُ الامارَةُ المُسَوِّلَةُ تَتَمَلَّقُ تَمَلُّقَ المُنافِقِ وَتَتَصَنَّعُ بِشیمَةِ الصَّدیقِ المُوافِقِ حَتّی إِذا خَدَعَت وَ تَمَکَّنَت تَسَلَّطَت تَسَلُّطَ العَدُوِّ وَ تَحَکَّمَت تَحَکُّمَ العُتُوِّ فَأَورَدَت مَوارِدَ السُّوءِ.[۱]

نفس اماره، (مسوّله: تزیین‌کننده) تملق می‌کند، تملّق کردن منافق، و احسان می‌کند به طریقه دوست موافق، تا اینکه هرگاه فریب داد و جای گرفت، مسلط می‌شود به طریق مسلط شدن دشمن، و به زور حکم می‌کند، حکمی همراه با تکبر و گذشتن از حدّ. پس صاحب خود را به جایگاه‌های بدی فرود آورد.

۵-۲-۲. توجه به دلایل عقلانی و منطقی در انجام هر کار و برنامه

اگر انسان برای هر کار کوچك و بزرگ خود دلیل منطقی و عقلانی داشته باشد و قبل از انجام کار به آن دلیل مراجعه کند، به طور طبیعی مراقبتش از خود افزایش می‌یابد.

* قال علی ﷺ : النُّفوسُ طَلِقَةٌ لَکِنَّ أَیدِیَ العُقولِ تُمسِكُ [تَملِكُ] أَعِنَّتَها عَنِ النُّحوسِ.[۲]

نفس‌ها رهایند، لکن دست‌های عقل‌ها، عنان‌های آن‌ها را از بدبختی و نحوست نگاه می‌دارند.

۵-۲-۳. داشتن واعظ درونی و بهره‌مندی از واعظان الهی

اگر هر فرد بتواند قبل و بعد از هر رخدادی با خود تکلم کند و پندهای آن رخداد را یادآوری نماید، واعظ درونی او فعال شده و از این به بعد این واعظ به کار مراقبت او می‌پردازد.

* قال علی ﷺ : مَن کانَ لَهُ مِن نَفسِهِ یَقَظَةٌ کانَ عَلَیهِ مِنَ اللهِ حَفَظَةٌ.[۳]

هر کس از جانب نفس خود به بیداری و هوشیاری رسد، دارای حافظی از جانب خداست.

۵-۲-٤. کوچك شمردن طاعت و بزرگ شمردن عیب

به طور طبیعی هر فردی باید در مواجهه با کارهای خیر و طاعتی که از وی یا دیگران سر می‌زند شادمان و از کارهای بد و عیوبی که از وی یا دیگران بروز می‌یابد ناراحت و ناخرسند شود؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین محل‌های مراقبت مواجهه با این دو مورد است. در این مراقبت، فرد باید خیر و طاعتی که از خود می‌بیند کوچك و خیر و طاعت دیگران را بزرگ بشمارد و عیب، نقص و خطایی که از او بروز می‌کند را بزرگ، و عیب، نقص و خطای دیگران را کوچك بداند.

---

۱. غررالحکم، ج۲، ص۱۳۹
۲. غررالحکم، ج۲، ص۱۱۹
۳. غررالحکم، ج۵، ص۳٦۰

* قال علی ؑ : إِیَّاكَ أَن تَستَکبِرَ مِن مَعصِیَةِ غَیرِكَ مَا تَستَصغِرُهُ مِن نَفسِكَ أَو تَستَکثِرَ مِن طَاعَتِكَ مَا تَستَقِلُّهُ مِن غَیرِك.[۱]

دوری کن از اینکه بزرگ شماری از گناه غیر خود آنچه را کوچک شماری آن را از نفس خود، یا اینکه بسیار شماری از طاعت خود آنچه را کم شماری آن را از غیر خود.

۵-۲-۵. تقویت اراده و مراقبت با ترك برخی از لذات

نفس انسان به طور طبیعی اگر رها شود به سمت خطاها و خواهش‌های پست رو می‌آورد.

* قال علی ؑ : نفسك عَدّوٌ محاربٌ و ضدٌّ مواثبٌ إن غَفَلتَ عنها قَتَلَتك.[۲]

نفس تو دشمنی جنگ کننده، ضد تو و حمله‌ور به تو است. اگر از آن غافل باشی تو را خواهد کشت.

لذا باید مهار آن را گرفت و مانع زیاده‌خواهی‌هایش شد. بنابراین یکی از شیوه‌های مراقبت، مقابله با خواهش‌ها و لذات نفسانی است.

* قال علی ؑ : دَوَاءُ النَّفسِ الصَّومُ عَنِ الهَوَی وَ الحِمیَةُ عَن لَذَّاتِ الدُّنیَا.[۳]

دوای نفس باز ایستادن آن از خواهش و منع نمودن آن از لذّت‌های دنیا است.

۵-۲-۶. تقویت طاعت خدا و قناعت در زندگی

با توجه به مطلبی که درباره طبیعت نفس بیان شد، لازم است با شناخت مصادیق طاعت و خیر، او را با دلایل متقن و منطقی به سمت این کارها تشویق کرد و در غیر این صورت اگر فرد نفس خود را به حال خود واگذار کند، او را به هلاکت می‌کشاند.

* قال علی ؑ : ذَلِّل نَفسَكَ بِالطَّاعَةِ وَ حَلِّهَا بِالقَنَاعَةِ وَ خَفِّض فِی الطَّلَبِ وَ أَجمِل فِی المُکتَسَبِ.[۴]

نفس خود را به طاعت رام کن و او را به قناعت زیور کن و او را در خواستن به زیر کش و در کسب کردن تأنی کن.

۵-۲-۷. سعی در الفت و انس با برنامه‌ها

با توجه به دلایل فوق، داشتن برنامه و عمل به آن برای نفس انسان سخت و در ابتدا ناخوشایند است. بنابراین لازم است با تشویق‌هایی ولو با کمی تحمل سختی، ابتدا با آن برنامه‌ها انس برقرار نمود.

---

۱. غررالحکم، ج۲، ص۳۰۰
۲. غررالحکم، ج۶، ص۱۷۹
۳. غررالحکم، ج۴، ص۲۳
۴. غررالحکم، ج۴، ص۳۹۵

* قال علی ﷺ : لِسانُكَ يَستَدعِيكَ ما عوَّدَتهُ وَنَفسُكَ تَقتَضِيكَ مَا أَلِفتَهُ.[۱]
زبان تو بر اساس عادت‌ها و نفس تو بر اساس اقتضاهایی که به آن‌ها انس گرفته به عمل واداشته می‌شود.

۸-۲-۵. عدم سازش با نفس

سازش با نفس که به معنای مطیع خواهش‌های او شدن است، قطعاً انسان را به ورطه هلاکت می‌اندازد. طبیعی است، منظور از این نفس، طبیعت انسان است.

* قال علی ﷺ : مَن سَامَحَ نَفسَهُ فِيمَا يُحِبُّ [يَجِبُ] أَتعَبَهُ فِيمَا يَكرَهُ.[۲]
هر کس با نفس خود در آنچه دوست دارد مسامحه کند، در آنچه برای او ناخوشایند است به سختی می‌افتد.

* قال علی ﷺ : مَن دَاهَنَ نَفسَهُ هَجَمَت بِهِ عَلَى المَعَاصِي المُحَرَّمَةِ.[۳]
هر کس با نفس خود سازش کند، نفسش با گناهان و محرمات بر او هجوم می‌آورد.

۹-۲-۵. دقت و تعمق نفس در حالات خود

هر کسی می‌تواند با اطلاع یافتن از وضعیت خود، به حال خود واقف شود.(ارزیابی) عمق این اطلاعات در هر کس متناسب با علم و دقتی است که دارد و اصلاح هر کس نیز وابسته به آن است. لذا اگر کسی بتواند با تعمق و دقت و علم، نفس خود را ارزیابی کند، به خطاها و لغزش‌هایش واقف شده و امکان اصلاح بیشتری دارد.

* قال علی ﷺ : نَظَرُ النَّفسِ لِلنَّفسِ العِنَايَةُ بِصَلَاحِ النَّفسِ.[۴]
توجه نفس به خودش، توجه به اصلاح آن است.

۱۰-۲-۵. یادآوری برنامه‌ها، شناسایی عوامل اختلال آن‌ها و پرهیز از آن‌ها

یادآوری برنامه‌های کلی و جزئی و مقاصد آن‌ها از مهم‌ترین مصادیق مراقبت به شمار می‌رود. لازم است فرد از مواقف لغزش یا اهمال و سستی قبل از اجرای برنامه خبردار شود و برای ایمنی از آن تدابیر لازم را بیندیشد.

* قال علی ﷺ : مِن أَشَدِّ عُيُوبِ المَرءِ أَن تَخفَى عَلَيهِ عُيُوبُه.[۵]
بدترین عیب فرد این است که به نقاط ضعف خود پی نبرد.

---

۱. غررالحکم، ج۵، ص۱۳۱
۲. غررالحکم، ج۵، ص۳۶۸
۳. غررالحکم، ج۵، ص۴۲۳
۴. غررالحکم، ج۶، ص۱۷۲
۵. غررالحکم، ج۶، ص۱۸

* قال علی ﷺ : لَاتُرَخِّص [لَاتُرَخِّصَنَّ] لِنَفسِكَ فِی شَیءٍ مِن سَیِّئِ الأَقوالِ وَالأَفعَالِ.[۱]
اجازه انجام هیچ یک از بدی‌های گفتاری و رفتاری را به نفس خود مده.

۵-۲-۱۱. سعی در اخلاص در هر عمل

هر عمل و برنامه‌ای پس از اجرا برای بقای دستاوردهای خود نیازمند مراقبت است، زیرا شیطان در هیچ حالی از گمراهی انسان دست برنمی‌دارد.

* قال علی ﷺ : لَاتَجعَلَنَّ لِلشَّیطَانِ فِی عَمَلِكَ نَصِیباً وَلَاعَلَی نَفسِكَ سَبِیلًا.[۲]
مبادا در عمل خود نصیب و بهره‌ای، و در نفس خویش راهی برای شیطان قرار دهی.

۵-۲-۱۲. عدم اطمینان به خود

اطمینان به خود به معنای فراموشی قدرت و علم بی‌نهایت هستی، موجب غرور و تکبر می‌شود.

* قال علی ﷺ : الثِّقَةُ بِالنَّفسِ مِن أَوثَقِ فُرَصِ الشَّیطَانِ.[۳]
اطمینان به نفس، از محکم‌ترین فرصت‌های رخنه شیطان است.

۵-۲-۱۳. مراقبت از تك‌تك اعضاء

انسان در زندگی خود با بهره‌مندی از اعضا و جوارح خود برنامه‌های خود را اجرا و مسیر کمال را طی می‌کند. برای هر عضوی از اعضای او قدر و توان و بالتبع برنامه‌ای مشخص وجود دارد، بنابراین یکی از وجوه مراقبت، مراقبت بر اعضا و ارکان وجودی انسان است. لذا در بسیاری از آیات و روایات بر مراقبت بر تعهدات، حقوق و وظایف هر یك از این اعضا و ارکان، تأکید ویژه‌ای شده است.

* قال الصادق ﷺ : إِنَّ اللهَ فَرَضَ الإِیمَانَ عَلَی جَوَارِحِ ابنِ آدَمَ وَقَسَمَهُ عَلَیهَا وَفَرَّقَهُ فِیهَا فَلَیسَ مِن جَوَارِحِهِ جَارِحَةٌ إِلَّاوَقَد وُكِّلَت مِنَ الإِیمَانِ بِغَیرِ مَا وُكِّلَت بِهِ أُختُهَا إِلَی أَن قَالَ: فَاما مَا فُرِضَ عَلَی القَلبِ مِنَ الإِیمَانِ فَالإِقرَارُ وَالمَعرِفَةُ وَالعَقدُ وَالرِّضَا وَالتَّسلِیمُ بِأَن لَاإِلَهَ إِلَّاالله وَحدَهُ لَاشَرِیكَ لَهُ إِلَهاً وَاحِداً لَم یَتَّخِذ صَاحِبَةً وَلَاوَلَداً وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبدُهُ وَ رَسُولُهُ ﷺ وَالإِقرَارُ بِمَا جَاءَ مِن عِندِ اللهِ مِن نَبِیٍّ أَوكِتَابٍ فَذَلِكَ مَا فَرَضَ اللهُ عَلَی القَلبِ مِنَ الإِقرَارِ وَالمَعرِفَةِ وَهُوَ عَمَلٌ.[۴]

---

۱. غررالحکم، ج۶، ص۲۶۷
۲. غررالحکم، ج۶، ص۲۸۶
۳. غررالحکم، ج۱، ص۳۸۱
۴. وسائل الشیعة، ج۱۵، ص۱۶۴

خداوند ایمان را بر اعضای بدن فرزندان آدم واجب کرده است و بر آن‌ها ایمان را قسمت و توزیع نموده است. پس هر عضوی دارای ایمانی به غیر عضو دیگر است. سپس حضرت در بخشی از فرمایش خود در مقام بیان ایمان هر عضوی برآمده و فرمودند: ایمانی که برای قلب در نظر گرفته شده است معرفت و اقرار و تصمیم و رضایت و تسلیم به اینکه نیست الهی مگر الله، یکتاست و شریکی ندارد، اله واحدی که برای خود یار و فرزندی نگرفته، و اینکه محمد ﷺ بنده و رسول خداست، و اقرار به آنچه از کتاب و پیامبر از جانب خداوند آمده است، اینها آن چیزی است که از معرفت و اقرار که عمل قلب است بر قلب فرض و واجب کرده است.

یکی از شیوه‌های مهم در مراقبت، بهره‌مندی از اذکار است. این اذکار که در قالب آیات و یا ادعیه تعلیم شده‌اند، به صورت عمومی و یا اختصاصی(در مواردی که فرد نگران موضوع خاصی است) می‌توانند به اذن الهی از فرد مراقبت کنند.

* امام رضا ؑ فرمودند: هرگاه خواستی ازمنزلت، چه درسفروچه درحضرخارج شوی بگو: «بِسمِ اللهِ آمَنتُ بِاللهِ تَوَكَّلتُ عَلَى اللهِ مَا شَاءَ اللهُ لَاحَولَ وَلَاقُوَّةَ إِلَّابِاللهِ» دراین حالت شیاطین، ملائکه را درروبه روی خود می‌یابند که آن‌ها را ازفرد دورمی‌کنند وبه آن‌ها می‌گویند: شما را چه کاربا اوست که نام خدا را برد وبه او ایمان آورد وبراوتوکل کرد وگفت: هرچه خدا بخواهد، هیچ حول وقوه‌ای نیست مگربه استعانت خداوند.[1]

با توجه به روایت فوق خواندن این عبارات باید در فرد تداعی کننده حقیقت اذکار که یاد خدا، ایمان و توکل به اوست باشد.

در روایت دیگری به برخی از آیات قرآن اشاره دارد که همگی دلالت بر تقویت توحید افعالی فرد دارد. در این روایت به قرائت آیات زیر پرداخته و بیان می‌دارد: هر کس هر صبح این آیات را بخواند از هر بدی در امان است.[2]

* قال امیرالمؤمنین ؑ : مَن قَرَأَ هَذِهِ الآيَاتِ السِّتَّ فِي كُلِّ غَدَاةٍ كَفَاهُ اللهُ تَعَالَى مِن كُلِّ سُوءٍ وَلَو أَلقَى نَفسَهُ إِلَى التَّهلُكَةِ وَهِيَ: بسم الله الرحمن الرحيم، قُل لَن يُصِيبَنَا إِلَّامَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَمَولَانَا وَعَلَى اللهِ فَليَتَوَكَّلِ المُؤمِنُونَ.[3] وَإِن يَمسَسكَ اللهُ بِضُرٍّ فَلَاكَاشِفَ لَهُ إِلَّاهُوَوَإِن يُرِدكَ بِخَيرٍ فَلَارَادَّ لِفَضلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِن عِبَادِهِ وَهُوَالغَفُورُ الرَّحِيمُ.[4] و

۱. بحارالأنوار، ج۷۳، ص۲۴۰
۲. بحارالانوار، ج۸۳، ص۳۳۷
۳. سوره مبارکه توبه، آیه ۵۱
۴. سوره مبارکه یونس، آیه ۱۰۷

ما مِن دَابَّةٍ فِی الأَرضِ إِلَّاعَلَی اللهِ رِزقُها وَیَعلَمُ مُستَقَرَّها وَمُستَودَعَها کُلٌّ فی کِتابٍ مُبینٍ.[۱] وَکَأَیِّن مِن دَابَّةٍ لاتَحمِلُ رِزقَهَا اللهُ یَرزُقُها وَإِیَّاکُم وَهُوَ السَّمیعُ العَلیمُ.[۲] ما یَفتَحِ اللهُ لِلنَّاسِ مِن رَحمَةٍ فَلا مُمسِکَ لَها وَ ما یُمسِک فَلا مُرسِلَ لَهُ مِن بَعدِهِ وَهُوَ العَزیزُ الحَکیمُ.[۳] قُل أَ فَرَأَیتُم ما تَدعُونَ مِن دُونِ اللهِ إِن أَرادَنِیَ اللهُ بِضُرٍّ هَل هُنَّ کاشِفاتُ ضُرِّهِ أَو أَرادَنی بِرَحمَةٍ هَل هُنَّ مُمسِکاتُ رَحمَتِهِ قُل حَسبِیَ اللهُ عَلَیهِ یَتَوَکَّلُ المُتَوَکِّلُونَ.[۴] حَسبِیَ اللهُ لاإِلهَ إِلَّاهُوَ عَلَیهِ تَوَکَّلتُ وَهُوَرَبُّ العَرشِ العَظیمِ.[۵]

بگو: «هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرّر داشته است او مولا (و سرپرست) ماست و مؤمنان باید تنها بر خدا توکّل کنند!» * و اگر خداوند، (برای امتحان یا کیفر گناه،) زیانی به تو رساند، هیچ کس جز او آن را برطرف نمی‌سازد و اگر اراده خیری برای تو کند، هیچ کس مانع فضل او نخواهد شد! آن را به هر کس از بندگانش بخواهد می‌رساند و او غفور و رحیم است!» * هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر اینکه روزی او بر خداست! او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می‌داند همه اینها در کتاب آشکاری ثبت است. * چه بسا جنبنده‌ای که قدرت حمل روزی خود را ندارد، خداوند او و شما را روزی می‌دهد و او شنوا و داناست. * هر رحمتی را خدا به روی مردم بگشاید، کسی نمی‌تواند جلو آن را بگیرد و هر چه را امساک کند، کسی غیر از او قادر به فرستادن آن نیست و او عزیز و حکیم است. * بگو: «آیا هیچ درباره معبودانی که غیر از خدا می‌خوانید اندیشه می‌کنید که اگر خدا زیانی برای من بخواهد، آیا آن‌ها می‌توانند گزند او را برطرف سازند؟! و یا اگر رحمتی برای من بخواهد، آیا آن‌ها می‌توانند جلو رحمت او را بگیرند؟!» بگو: «خدا مرا کافی است و همه متوکّلان تنها بر او توکّل می‌کنند!» * خداوند مرا کفایت می‌کند هیچ معبودی جز او نیست بر او توکّل کردم و او صاحب عرش بزرگ است.

روایات فراوانی در مورد انواع مراقبت عمومی و اختصاصی به وسیله اذکار وارد شده است که همگی بر القای توجه به مبدأ هستی و تقویت توحید اشاره دارند.

۳-۵. شیوه‌های ارزیابی (محاسبه)

همانطور که بیان شد برنامه‌هایی که تحت عنوان نظارت و ارزیابی فعال در حوزه برنامه‌ریزی مطرح است، برنامه‌هایی اساسی و محوری هستند. در دو مورد یاد شده (مشارطه و مراقبه)، بیشتر به جنبه‌های نظارتی توجه شده است که وسعت عمق و دید فرد نسبت به خود و برنامه‌هایش را باعث می‌شود. در این قسمت، بیشتر در خصوص ارزیابی وضعیت موجود نسبت به مطلوب بحث خواهد شد.

---

۱. سوره مبارکه هود، آیه ٦

۲. سوره مبارکه عنکبوت، آیه ٦٠

۳. سوره مبارکه فاطر، آیه ۲

٤. سوره مبارکه زمر، آیه ۳۸

٥. سوره مبارکه توبة، آیه ۱۲۹

لازم به ذکر است در هر ارزیابی به طور طبیعی نظارت نیز وجود دارد، همانطورکه در هر نظارتی، فرد به نوعی ارزیابی دست پیدا می‌کند. بنابراین تفکیك این دو حوزه از یکدیگر برای دقت بیشتر صورت می‌پذیرد.

همچنین تمام ارزیابی‌ها باید بر اساس مبانی مشخصی صورت گیرد. بنابراین شناخت و توجه به مبانی ارزیابی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. طبیعی است با بکارگیری این معیارهای درست، فرد به خوبی می‌تواند امورات خود را ارزیابی، و نسبت به اصلاح و تعالی خود تلاش نماید.

۱-۳-۵. توجه به معیارهای ارزیابی

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: ارزش مرد به اندازه همت اوست و راست‌گویی او به میزان جوانمردی‌اش و شجاعت او به قدر ننگی است که احساس می‌کند و پاکدامنی او به اندازه غیرت اوست.[1]

داشتن ملاك در محاسبه‌های فردی و اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا:

- نتیجه و ثمره زندگی انسان بر اساس آن سنجیده و ارزش‌گذاری می‌شود.
- میزان موفقیت و یا عدم موفقیت فرد در انجام تکلیف‌های محوله بر اساس آن است.
- معیارهای فرد، نقشه حرکت‌های آینده فرد را نمایان می‌کند.
- هرچه این ملاك‌ها با قوانین هستی و آنچه خداوند برای انسان مقرر فرموده منطبق‌تر باشد، نیل و حرکت وی به سعادت بیشتر خواهد بود.

برخی از ملاك‌ها و معیارهای محاسبه را می‌توان موارد زیر دانست:

۱-۱-۳-۵. یاد و ذکر و اطاعت خداوند

«سرپیچی نکردن از فرمان خدا» و «فراموش نکردن یاد خداوند» مهم‌ترین معیاری است که فرد باید برنامه‌های خود را با آن سنجیده و در صورت نقص، برنامه‌هایش را اصلاح کند.

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: صبح و شام در یاد خدا بودن بهتر است از اینکه شمشیرها برای جهاد در راه او شکسته شود؛ یعنی آن کس که اول صبح با یاد خدا حساب نفس خود را می‌رسد و به خاطر می‌آورد کارهای بدی را که در شب انجام داده، از خدا آمرزش می‌خواهد و توبه می‌کند، صبح که از منزل خارج می‌شود و از پی کار روزانه‌اش می‌رود، گناهانش ریخته

---

۱ . نهج البلاغه، حکمت ٤٧: قَدرُ الرَّجُلِ عَلَی قَدرِ هِمَّتِهِ وَصِدقُهُ عَلَی قَدرِ مُرُوءَتِهِ وَشَجَاعَتُهُ عَلَی قَدرِ أَنَفَتِهِ وَعِفَّتُهُ عَلَی قَدرِ غَیرَتِه.

و تخلفاتش بخشیده شده است. کسی که اول شب، خدا را به یاد می‌آورد و برای حسابرسی به نفس خود مراجعه می‌کند و متوجه می‌شود که امروز بر خود ستم روا داشته و از فرمان الهی سرپیچی نموده است، سپس ذکر حق می‌گوید، از پیشگاه الهی طلب آمرزش می‌کند، سپس به خانه و نزد خانواده خود می‌رود، در حالیکه گناهانش بخشیده شده است.[۱]

۲-۱-۳-۵. مقاصد در نظر گرفته شده

هر برنامه را باید بر اساس مقاصد انتخاب شده و نسبت دست‌یابی به آن‌ها مورد ارزیابی قرار داد.[۲]

* قال امیرالمؤمنین ؑ : إنّ لِأنفُسِکم أثماناً فَلا تَبیعُوها إلّابِالجَنّة.[۳]

به درستی که از برای نفس‌های شما بها و ارزش‌هایی است، پس مفروشید آن‌ها را مگر به بهشت.

۳-۱-۳-۵. زمان و بازه انجام کار

یکی دیگر از ملاک‌هایی که برای ارزیابی برنامه‌ها به کار می‌رود زمان و بازه‌ای است که برای انجام آن در ابتدا طرح‌ریزی شده بود. اگر فردی برای خود برنامه‌ای لحاظ نموده که آن را در مدت معینی به سرانجام برساند، ارزیابی موفقیت یا عدم موفقیت آن برنامه به همان زمانی که جهت اتمامش صرف شده است بستگی دارد. بنابراین درنظرگرفتن زمان معین برای انجام برنامه‌ها می‌تواند معیار ارزیابی مناسبی برای برنامه‌ها باشد.[۴]

۴-۱-۳-۵. رشد و بلوغ فرد در برنامه

یکی دیگر از ملاک‌هایی که افراد می‌توانند برنامه‌های خود را بر اساس آن مورد ارزیابی قرار دهند، میزان و مقدار رشد فهم و بلوغی است که در هنگام انجام برنامه در ایشان شکل گرفته

---

۱. الحدیث، ج۳، ص۳۱۹: عن النّبیّ ﷺ قال: لذکر الله بالغدوّ والآصال خیر من حطم السّیوف فی سبیل الله عزّ وجلّ یعنی من ذکر الله بالغدوّ تذکّر ماکان منه فی لیلة من سوء عمله واستغفر الله وتاب الیه انتشر وقد حطّت سیّئاته وغفرت ذنوبه ومن ذکر الله بالآصال وهی العشیات وراجع نفسه فیما کان منه یومه ذلك من سرفه علی نفسه واضاعته لأمر ربّه فذکر الله واستغفر الله تعالی واناب راح الی اهله وقد غفرت ذنوبه.

۲. برای مثال؛ درنظر آورید که برای یادگیری مهارت رانندگی درکلاس مربوطه ثبت نام کرده‌اید. چنانچه شما موفق به امتیازدرامتحان آیین نامه و همچنین آزمون شهر شوید، گواهینامه‌ای به شما اعطا خواهد شد. گرفتن گواهینامه به عنوان مقصد درنظرگرفته شده وارزیابی یادگیری این مهارت محسوب می‌شود. همچنین قبولی درآزمون ورود به دانشگاه نیز به همین منوال است، یعنی با قبولی دردانشگاه، مقصدی که برای درس‌خواندنتان درنظرگرفته بودید حاصل شده وبا ارزیابی قبولی(مقصد) مشخص می‌شود که به آن رسیده‌اید یا خیر.

۳. غررالحکم، ص۱٦۸

٤. برای مثال؛ اگر بنا باشد برای مطالعه کتابی دو روز زمان درنظر گرفته شود، ارزیابی اینکه آیا به برنامه مطالعاتی‌مان رسیدیم یا نه، براساس بررسی همین بازه زمانی صورت می‌پذیرد.

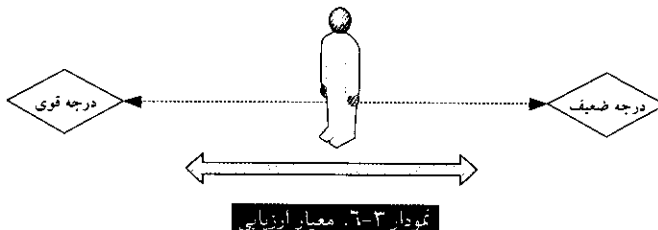
است. اگر فردی این معیار را برای برنامه‌هایش لحاظ کند، با بررسی اینکه در هر برنامه چه مقدار بر عمق یافته‌هایش اضافه شده، می‌تواند به ارزیابی آن‌ها بپردازد.[۱]

۵-۳-۱-۵. بقا و ماندگاری

اساس ارزیابی برنامه، پیروی از قانون «بقا و ماندگاری» است. طبق این قانون انسان تا زمانی که در عالم خلق زندگی می‌کند و تابع قوانین ماده است، می‌تواند از امکانات و توانمندی‌های خود استفاده کرده و در این عالم به موفقیت‌هایی دست پیدا کند. اما نکته اینجاست که او باید برای سرای دیگر خود توشه فراهم کند؛ زیرا آنجا سرای باقی است. بنابراین رسیدن به موفقیت‌های ظاهری دنیا با فرا رسیدن مرگ به پایان می‌رسد و دیگر سودی برای انسان و ادامه حیات او در جهان دیگر نخواهد داشت. به همین دلیل عاقلانه است که انسان با تمام میلی که به جاودانگی دارد و تلاشش نیز در این راستا است، این خواست درونی خود را به میلی حقیقی پیوند زند و در کنار تك‌تك برنامه‌هایی که برای خود تنظیم می‌کند، همواره ارتباط و انس‌ورزی خود را با وجودی که ماندگار محض است و بقای حقیقی از طریق بودن با اوست، معیار ارزیابی خود قرار دهد.

۵-۳-۱-۶. بهره‌مندی از اسوه‌های موفقیت، و عبرت از انسان‌های ناموفق

یکی از معیارهای مهم ارزیابی، بهره‌مندی فرد از نمونه‌های موفق، و عبرت از نمونه‌های ناموفق است. این ارزیابی با توجه به صفات، اعمال و برنامه‌ها است و توجه به دو سمت موفق‌ترین و ناموفق‌ترین معطوف می‌شود.[۲]



نمودار ۳-۶. معیار ارزیابی

بر همین اساس، محاسبه بر اساس ملاك برترین صورت می‌گیرد و این ملاکی می‌شود برای

۱. برای مثال: کسی که ازدواج کرده وتشکیل یك زندگی مشترك را می‌دهد، برای اینکه موفقیت خود را در این برنامه مورد ارزیابی قرار دهد، به بررسی میزان محبّتی که در او به همسرش و خانواده همسرش شکل گرفته می‌پردازد. یا اینکه برای ارزیابی میزان محبّتی که به همسرش داشته به مقدار گذشتی که در سختی‌های پیش‌آمده نسبت به همسرش از خود بروز داده توجه، وآن‌ها را مورد بررسی قرار دهد. در این زمینه اگر به یك برنامه طولی با نیات طولی توجه کرده باشد پی می‌برد که: مودت جعلی است از طرف خداوند، پس به خاطر اوست که به همسرت محبت داری، بی هیچ نوسانی.

۲. روش قرآن در ارزیابی انسان اینگونه است. برای بررسی می‌توان به سوره مبارکه لیل مراجعه کرد.

سنجش میزان صحت، درستی و ارزشمندی برنامه و یا عمل.

برای این کار، فرد باید بهترین‌ها را در هر امری در برنامه‌ریزی خود جاری کند و با داشتن تصویر عدم موفقیتِ بدترین حالت مقابل آن، در تحقق بهترین‌ها سعی و جدیت داشته باشد. دیدن خوبی‌ها در بهترین نوع آن نه تنها می‌تواند ملاك مهمی در ارزیابی فرد باشد، بلکه موتور حرکت وی را نیز برای تلاشی مجدانه روشن می‌نماید.

بیان این نکته مهم است که چون انسان در دو نمودار طبیعی و فطری در حال برنامه‌ریزی است، محاسبه او نیز بر اساس این دو حیطه انجام می‌گیرد.

محاسبه حیطه طبیعی و دنیای زندگی انسان، شامل دیدن نعمات، محاسبه میزان خوشبختی در دنیا و در نتیجه شکرگزاری، استفاده از نعمت‌ها و امید به خداست. ملاك در این محاسبه، فردی است که کمتر از او از دارایی دنیا برخوردار است.

پیامبر اکرم صلی اللّه علیه و آله فرمودند: بنگرید به کسی که پایین‌دست شماست، نه کسی که بالا دست شماست، زیرا این کار به انکار نکردن نعمت خدا مناسب‌تر است.[۱]

پیامبر اسلامﷺ می‌فرمایند: جهاد را از یاد مبر؛ زیرا رهبانیت امت من جهاد است. خاموشی را شیوه خود کن، مگر در کارهای خیر؛ زیرا سکوت، شیطان را از تو دور می‌کند و یاری کننده تو است در امر دینت. از خنده بسیار بپرهیز که دل را می‌میراند و نور صورت را از بین می‌برد. همیشه(در امور زندگی) به کمتر از خود نگاه کن و به کسی که بیشتر از تو دارد نگاه مکن، تا بتوانی دنیا را نزد خود کوچك کنی و دلت به آن مایل نشود.[۲] و [۳]

ملاك در محاسبه حیطه فطری انسان توجه به افراد بالاتر از خود است. به این معنا که، در نیکی‌ها و تعالی فرد آنچه مهم است دیدن آن کسی است که در آن مقوله از او بهتر و شایسته‌تر است.

پیامبر اسلامﷺ فرمودند: نشان عاقل این است که برای زیردست تواضع کند و در تحصیل نیکی

---

۱ . مشكاة الانوار، ص ۸۷: انظُروا إِلی مَن أسفَلَ مِنکُم وَلاتَنظُروا إِلی مَن فَوقَکُم فَإِنَّهُ أَجدَرُ أَن لاتَزدُوا نعمَةَ الله.

۲ . إرشاد القلوب، ج۱، ص۱۴۰: قال رَسُولَ اللهﷺ : عَلَیكَ بِالجِهَادِ فَإِنَّهُ رَهبَانِیَّةُ أُمَّتی قُلتُ یَا رَسُولَ الله زِدنِی قَالَ عَلَیكَ بِالصَّمتِ إِلّامن خَیرٍ فَإِنَّهُ مُطرِدٌ لِلشَّیطَانِ عَنكَ وَعَونٌ لَكَ عَلَی أَمرِ دِینِكَ قُلتُ یَا رَسُولَ الله زِدنِی قَالَ إِیَّاكَ وَکَثرَةَ الضَّحِكِ فَإِنَّهُ یُمِیتُ القَلبَ وَیَذهَبُ بِنُورِ الوَجهِ قُلتُ یَا رَسُولَ الله زِدنِی قَالَ انظُر إِلَی مَن هُوَ تَحتَكَ وَلاتَنظُر إِلَی مَن هُوَ فَوقَكَ فَإِنَّهُ أَجدَرُ أَن لاتَزدَرِیَ نِعمَةَ الله عَلَیكَ.

۳ . توجه داشته باشید که حتی در ملاك ارزیابی، مقصد وجود دارد. به عنوان مثال به کمتر از خود نگاه کن تا دنیا در نزدت کوچك شود وبدان تمایل پیدا نکنی.

از بالادست خود سبقت گیرد.[۱]

۷-۱-۳-۵. افراط و تفریط در ملاک‌ها

در محاسبه‌هایی که صورت می‌گیرد شرط رعایت اعتدال بسیار لازم و ضروری است. در غیر این صورت به جای بررسی منصفانه فرد و عملکرد وی، سخت‌گیری‌هایی رُخ می‌دهد که اثرات مخربی در استمرار برنامه دارد و موجب خستگی فرد از محاسبه، سرد شدن امر از ادامه برنامه و بی‌تأثیری محاسبه خواهد شد.

امیرالمؤمنین علی ﷺ خطاب به امام حسن مجتبی ﷺ فرمودند: با بزرگواری از خرده‌گیری در محاسبه و پی‌گیری از مطالب بی‌ارزش صرف‌نظر کنید.[۲]

بنابراین محاسبه به نحوه و نوع آن نیز بستگی دارد. برای جلوگیری در سخت‌گیری یا حق سهل‌گیری در امر محاسبه، لازم است ملاک‌هایی که به عنوان شاقول، فرایند برنامه را پیش می‌برد روشن باشد.

شایسته است انسان محاسبه روز را به هر اندازه از استغفار که توان آن را دارد به پایان ببرد.

امام صادق ﷺ به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: خوشا به حال کسی که در نامه عمل او در روز قیامت در زیر هر گناه أستغفر الله دیده شود.[۳]

۲-۳-۵. موارد ارزیابی

برخی از شیوه‌های ارزیابی وضعیت موجود نسبت به مطلوب عبارتند از:

۱-۲-۳-۵. ارزیابی و شناخت عیب‌های خود

یکی از مهم‌ترین موضوعات در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ها توجه به عیوب و نواقص خود است. این موضوع می‌تواند جهت برنامه‌ها و محتوای آن‌ها را جداً تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین در ارزیابی برنامه‌ها بررسی این موضوع دارای اهمیت ویژه‌ای خواهد بود؛ زیرا برطرف شدن عیوب و نواقص از مقاصد اصلی هر برنامه‌ریزی به حساب می‌آید.

بدین ترتیب لازم است هر فردی برای مقایسه وضعیت موجود و مطلوب خود، از وضعیت موجود و مطلوب صفات خود شروع کند؛ زیرا صفات هر کسی نقش شاکله او را داشته و منجر به تعیین محدوده عقاید و رفتار وی می‌شود. بنابراین یکی از شیوه‌های مهم در ارزیابی

---

۱. تحف العقول، ص۲۸: صِفَةُ العَاقِلِ أن... تَوَاضَعَ لِمَن هُوَ دُونَهُ وَيُسَابِقَ مَن فَوقَهُ فِي طَلَبِ البِر.

۲. بحارالانوار، ج۷۵، ص۶۴: وَتَكَرَّمُوا بِالتَّعَامِي عَنِ الاستِقصَاءِ وَرُوِيَ بِالتَّغَامُسِ مِنَ الاستِقصَاءِ.

۳. ادب حضور، ص۴۰۴

برنامه‌ها شناخت عیوب خود است و برای این منظور راه‌های متعددی پیشنهاد شده است که برخی از آن‌ها عبارتند از:

عزم در جستجوی جدی عیب‌ها

هر کسی باید فرض اولیه خود را بر داشتن عیب و نقص خود بگذارد و سعی جدی در فهم آن عیوب بنماید. واقف نبودن به عیوب، عیبی است که باید در مرحله اول اصلاح شود؛ زیرا این امر، لازمه اصلاح سایر عیوب است.

* قال علی ﷺ : مِن أَشَدِّ عُیُوبِ المَرءِ أَن تَخفَی عَلَیهِ عُیُوبُه.[۱]

بدترین عیب‌های فرد این است که عیوبش برایش مشخص و آشکار نباشد.

بدیهی است هر چه عزم و جدیت فرد در یافتن عیوب و فهم نواقصش بیشتر شود به شناخت بیشتری دست می‌یابد.

* قال علی ﷺ : مَن طَلَبَ عَیباً وَجَدَه.[۲]

کسی که در جستجوی عیب خود باشد آن را می‌یابد.[۳]

مشاهده عیوب دیگران نشانه‌ای از عیوب خود

انسان موجودی است که برای رشد و رسیدن به سعادت، به عالم قدم نهاده، رشدی که برای نوع انسان قرار داده شده است. بر همین اساس نیز توان‌های اصلی و کلی او به وی اعطا شده است. صفاتی چون عجله، حرص، جهل و ظلم در نوع انسان موجود است و بر همین اساس به تکامل و پیشرفت دست می‌یابد.

شرایط زندگی، سن، اقلیم‌های متفاوت و... تنها بر شکل بروز صفات اثر می‌گذارد و تنوعی از حالات و صفات مختلف را به وجود می‌آورد. در عین حال این تنوع در یك شکل از بروز خود، منجر به مشاهده یك عیب و ندیدن همان عیب در شکل دیگر می‌شود و این موضوع باعث گمراهی افراد گردد. بنابراین ممکن است برخی از صفات منفی در وجود انسان وجود داشته باشد که فرد این صفات را در دیگران مشاهده کند، ولی همان صفات را در درون خود نبیند. لذا لازم است فرد مواقعی که عیوب دیگران را می‌بیند، بلافاصله به عیوبی مشابه در درون خود متوجه شود و بداند همان عیوب حتماً به صورت‌های مختلف در او موجود است.

---

۱. غررالحکم، ج۱۸، ص۶

۲. غررالحکم، ج۵، ص۱۵۴

۳. باید دراین راه ازافراط وتفریط پرهیزکرده وعیوبی راکه منجر به عدم موفقیت دربرنامه‌های زندگی ورسیدن به سعادت می‌گردد، مورد بررسی قراردهد.

از سوی دیگر افراد به دلیل اینکه از ناحیه عیوب دیگران اذیت می‌شوند، عیوب آن‌ها را بیشتر و سریع‌تر متوجه می‌شوند. این موضوع تا حدی است که برخی افراد از این بابت بسیار در تنگنا و مضیقه قرار می‌گیرند. اگر افراد پس از مشاهده عیوب دیگران، آن عیب‌ها را نشانه‌ای از عیوب خود بدانند و به بررسی آن‌ها در خود بپردازند، ضمن آنکه از فشار اذیت‌ها کاسته می‌شود، به سرعت می‌توانند ناشناخته‌هایی را از خود به دست آورند.

* قال علی ﷺ : مَن بَحَثَ عَن عُيُوبِ النَّاسِ فَلْيَبدَأْ بِنَفسِه.[۱]

کسی که نسبت به عیب دیگران تجسس می‌کند باید اول سراغ آن عیوب را از درون خود بگیرد.(و خود را اصلاح کند.)

ناگفته نماند اگر مشاهده عیوب دیگران، فرد را به خود مشغول کند، با مقایسه کردن خود و دیگران امکان پیشرفت را از خود گرفته و توان‌های ویژه خود را فراموش می‌کند.

* قال علی ﷺ : مَن شَغَلَ نَفسَهُ بِغَيرِ نَفسِهِ تَحَيَّرَ فِي الظُّلُمَاتِ وَارتَبَكَ فِي الهَلَكَاتِ.[۲]

هر کس به جای پرداختن به (عیوب) خود به (عیوب) دیگران بپردازد، در تاریکی‌ها به حیرت فرو رفته و در هلاکت‌ها درمی‌ماند.

همچنین فرد باید بداند نشانه موفقیت در ارزیابی عیوب خود این است که میلی به عیب‌جویی دیگران نداشته باشد. بنابراین اگر کسی نسبت به عیب‌های دیگران مشاهده‌ای فعال داشته باشد، این صفت نشان‌دهنده عیوب متعددی در وجودِ خود اوست.

* قال علی ﷺ : مَن أَبصَرَ عَيبَ نَفسِهِ لَم يَعِب أَحَداً.[۳]

هر کس به عیوب خود بینا شود، به عیب‌جویی کسی نمی‌پردازد.

۲-۲-۳-۵. شناخت اشتباهات

یکی از مواردی که لازم است در ارزیابی برنامه‌ها محاسبه شود، میزان خطاها و لغزش‌های برنامه و برنامه‌ریزی است.

اشتباهاتی که انسان مرتکب می‌شود یا به صورت ابهام و سرگردانی خود را نشان می‌دهند و یا از لغزش فرد ناشی می‌شوند. این اشتباهات در نهایت فرد را به عدم موفقیت می‌رساند. برای هریك از موارد یاد شده، عاملی اساسی وجود دارد که در ارزیابی لازم است از وقوع آن‌ها جلوگیری شود.

---

۱. غررالحکم، ج۵، ص۳۰۵

۲. غررالحکم، ج۵، ص۴۲۶

۳. غررالحکم، ج۵، ص۲۸۳

با توجه به روایات اهل بیت‌ علیهم السلام عامل اصلی در سرگردانی، خودشیفتگی و در لغزش، عدم مراجعه به خرد جمعی، و در خواری، کبر و غرور و عدم تواضع است.

* وَ قَالَ علی علیه السلام : مَن أُعجبَ بِرَأیِهِ ضَلَّ وَ مَنِ استَغنَی بِعَقلِهِ زَلَّ وَ مَن تَکَبَّرَ عَلَی النَّاسِ ذَلَّ.[۱]

هر کس شیفته رأی و نظر خود باشد سرگردان شود، و هرکس به عقل خود اتکا کند دچار لغزش می‌شود، و هر کس بر مردم تکبر کند به خواری کشیده می‌شود.

بر این اساس داشتن ارتباط علمی مستمر با اهل علم و مطالعه به روز و پذیرش اشتباهات، از لوازم ارزیابی به شمار می‌رود.

* قال علی عیه السلام: الجَهلُ مَطِیَّةٌ شَمُوسٌ مَن رَکِبَهَا زَلَّ وَمَن صَحِبَهَا ضَلَّ.[۲]

نادانی شتری چموش است، هر که سوار آن شود بلغزد و هر که همراه با آن باشد گمراه شود.

اگر فرد در مسیر اجرای برنامه‌های خود، علم و دانش خود را افزایش ندهد، به تدریج علاوه بر ناکامی‌هایی که در مسیر برنامه برای او ایجاد می‌شود نسبت به دیگران نیز دچار مشکل خواهد شد. نمونه‌ای از این مشکلات بزرگ دیدن بیش از حد اشتباهات و لغزش‌های دیگران است.

* قال علی علیه السلام : مَن عَمِیَ عَن زَلَّتِهِ استَعظَمَ زَلَّةَ غَیرِه.[۳]

هر کس نسبت به لغزش‌های خود بی‌اطلاع باشد، لغزش‌های دیگران را بزرگ می‌بیند.

۳-۲-۳-۵. شناخت کوتاهی‌ها

بسیاری از ناکامی‌های هر برنامه‌ای مربوط به کوتاهی‌ها و سستی‌های فرد است و بخشی از این ناکامی‌ها مربوط به محدودیت‌های بیرونی است. در ارزیابی برنامه‌ها تفکیك این دو از هم بسیار مهم و اساسی است؛ زیرا در مواجهه با هر یك، فرد لازم است عکس‌العملی ویژه از خود بروز دهد. در یکی توبه و استغفار به همراه جبران، و در دیگری دل‌گرمی به پاداش الهی و سعی در جبران، دو عکس العملی است که فرد باید انجام دهد.

* قال علی علیه السلام : مَن قَصَّرَ فِی العَمَلِ ابتَلَاهُ اللهُ سُبحَانَهُ بِالهَمّ.[۴]

هر کس در برنامه‌های خود کوتاهی کند دچار دغدغه می‌شود.

---

۱. بحارالانوار، ج۱، ص، ۱۶۰
۲. غررالحکم، ج۲، ص ۹۳
۳. غررالحکم، ج۵، ص۳۷۲
۴. غررالحکم، ج۵، ص۴۲۴

برای جبران کوتاهی‌ها روایت زیر بسیار راه‌گشاست.

علی بن الحسین علیه السلام فرمودند: پیوسته امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمودند: همانا روزگار سه روز است که تو در بین آن‌ها هستی، دیروز که گذشت با هر آنچه در آن بود و هرگز برنمی‌گردد، پس اگر کار نیکی در آن انجام داده‌ای از رفتنش اندوهی نداری و بدآنچه بدان با وی روبرو شدی(یعنی باکار نیك آن) خوشحال و شاد هستی و اگر تو در آن کوتاهی کرده باشی، بسیار افسوس به رفتن آن و به کوتاهی خود داری. این در حالی است که تو در روزی که در آن هستی درباره فردایت نمی‌دانی که چه خواهد شد؟ و شاید که اصلاً به آن نرسی و اگر هم به آن برسی شاید بهره‌ات از لحاظ تقصیر و کوتاهی مانند روز گذشته باشد. پس یك روز برای تو باقی می‌ماند و آن همان روزی است که تو در آن هستی، بنابراین سزاوار است تعقّل کنی و در کوتاهی گذشته‌ات بیندیشی که چه حسناتی از تو فوت شده است و چه گناهی کرده‌ای به این قصد که همین امروز بر آن کار کوتاهی نکنی، زیرا تو رو به فردایی هستی که اطمینان نداری بدان برسی و یقین هم نداری که در آن کار نیکی به دست آوری یا چیزی تو را از گناهی تباه‌کننده بازدارد. پس نسبت به آینده نیز مانند گذشته است. پس کار کن مانند آن مردی که از همه روزها امیدی نداری جز به همان روزی که در آن است و شبش، پس کار کن و نتیجه را به خدا واگذار و البته خدا کمك کار توست.[1]

٤-۲-۳-۵. شناخت گناهان

یکی از شیوه‌های ارزیابی، ارزیابی برنامه به نسبت معاصی و گناهان است. هر یك از گناهان به صورت مستقیم و غیرمستقیم و به صورت ناخواسته بر برنامه‌های فرد تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین شناخت انواع گناهان و پرهیز از آن‌ها می‌تواند فرد را از عوارض و تبعات آن‌ها مصون دارد، همچنین ممکن است با شناخت تبعاتی که بر انسان وارد شده است فرد به آلوده بودن خود پی ببرد؛ که این نیز در ارزیابی به عنوان نشانه عمل می‌کند. در این صورت شناخت نشانه‌ها می‌تواند فرد را به گناه مورد ابتلا آگاه ساخته و سریع‌تر او را به مقام توبه برساند.

* عن أبی عبد الله علیه السلام قال: الذُّنُوبُ الَّتِی تُغَیِّرُ النِّعَمَ البَغْیُ وَالذُّنُوبُ الَّتِی تُورِثُ النَّدَمَ القَتلُ وَالَّتِی تُنزِلُ النِّقَمَ الظُّلمُ وَالَّتِی تَهتِكُ السِّترَ شُربُ الخَمرِ وَالَّتِی تَحبِسُ الرِّزقَ الزِّنَا وَالَّتِی تُعَجِّلُ الفَنَاءَ قَطِیعَةُ الرَّحِمِ وَالَّتِی تَرُدُّ الدُّعَاءَ وَتُظلِمُ الهَوَاءَ عُقُوقُ الوَالِدَین.[2]

---

۱. الکافی، ج۲، ص۴۵۳

۲. الکافی، ج۲، ص۴٤۷

گناهانی که نعمت‌ها را دگرگون سازند تجاوز به دیگران است، و گناهانی که سخت پشیمانی به بار آورند آدم‌کشی است، و گناهانی که بلاها را نازل می‌کند ستم است، و آن‌ها که پرده را بدرند شراب‌خواری است، و آن‌ها که روزی را نگه دارند (و در نتیجه کم شود) زنا است، و آن‌ها که در هلاکت فرد شتاب کنند قطع رحم است، و آن‌ها که دعا را برگردانند و فضا را تیره و تار کنند نافرمانی و آزردن پدر و مادر است.

شناخت انواع گناه یکی از ضروریات ارزیابی برنامه‌ها از این جهت است.

امیرالمؤمنین علیه السلام در کوفه بر روی منبر آمده، خدا را سپاس گفته و ستایش کردند، و سپس فرمودند: ای مردم! همانا گناهان سه گونه‌اند. (این را فرمودند و خاموش نشستند) و از سخن گفتن خودداری کردند، حبه عرنی (که یکی از اصحاب آن حضرت بود) به ایشان عرض کرد: ای امیر مؤمنان! فرمودی گناهان سه گونه‌اند و دم فروبستی؟ حضرت فرمودند: من آن‌ها را یاد نکردم جز اینکه می‌خواستم شرح دهم، ولی تنگی نفسی بر من عارض شد که میان من و سخنم حائل شد. آری گناهان سه گونه‌اند: گناهی که آمرزیده است، گناهی که آمرزیده نشود و گناهی که بر صاحبش، هم امیدوار و هم بیمناکم. عرض کرد: ای امیر مؤمنان! آن‌ها را برای ما بیان فرما. فرمودند: اما گناه آمرزیده، گناه آن بنده‌ای است که خداوند او را در دنیا بر گناهش عقوبت کند. پس خدا بردبارتر و کریم‌تر از آن است که بنده خود را دو بار عقوبت کند. اما گناهی که آمرزیده نشود، ستمکاری‌هایی است که بندگان برخی به برخی کنند، زیرا چون خداوند تبارك و تعالی (به وسیله پیامبران و احکام) بر خلقش عیان شد، به خودش سوگند یاد کرده و فرموده است: به عزت و جلالم سوگند که ستم هیچ ستم‌کاری (بدون کیفر) از من نگذرد، گرچه زدن مشتی به مشتی باشد، یا مالیدن (دستی) به دستی باشد، و گرچه شاخ زدن شاخداری به بی‌شاخی باشد. پس برای بندگان از یکدیگر قصاص گیرد تا ستمی از کسی بر کسی (بدون کیفر) نماند، سپس آن‌ها را (خداوند) برای حساب برانگیزد. اما گناه سوم گناهی است که خداوند بر خلقش پنهان داشته و توبه از آن را بر گنهکار روزی کرده و به وضعی درآمده که از گناهش بیمناك و به پروردگارش امیدوار است، پس ما برای او (یعنی این شخص گنهکار) همان حال را داریم که خودش آن حال را برای خود دارد، امید رحمت برای او داریم و از عذاب نیز بر او بیمناکیم.[۱]

۵-۲-۳-۵. شناخت نواقص برنامه‌ریزی

محتوای برنامه، انواع برنامه و شیوه برنامه‌ریزی از مواردی است که فرد باید هر چند وقت یك

---

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ٤٤٣

بار به کنترل و ارزیابی آن بپردازد؛ زیرا اگر برنامه‌ها در فرد رشدی ایجاد نکند، فرد باید دید کامل‌تری نسبت به برنامه‌های خود داشته باشد و این موضوع او را به تجدید نظر در برنامه‌ها و برنامه‌ریزی بکشاند.

* قال علی ﷺ : مَن أَنِفَ مِن عَمَلِه اضطَرَّهُ ذَلِكَ إِلَى عَمَلٍ خَيرٍ مِنه.[1]

هر که ننگ داند عمل خود را، این امر او را ناچار سازد به سوی عملی بهتر از آن.

۳-۳-۵. مراحل محاسبه و ارزیابی

لازمه هر ارزیابی، نظارت صحیح و فعال است. بنابراین مراحل ارزیابی وابسته به نظارت است که لازم است مراحلی در آن رعایت شود.

۱-۳-۳-۵. توجه به زمان

هر ارزیابی‌کننده‌ای هم خود محصور در زمان است و هم برنامه‌ای که محصور در زمان است را ارزیابی می‌کند. بنابراین در وهله اول توجه به زمان ارزیابی، و ارزیابی در زمان اجرای برنامه‌ها اهمیت دارد.

۱-۱-۳-۳-۵. ارزیابی روزانه و شبانه

از آنجایی که برنامه‌های فرد در بستر زمان و در شب یا روز تحقق می‌یابد، ارزیابی او نیز می‌تواند روزانه یا شبانه باشد.

۲-۱-۳-۳-۵. ارزیابی قبل از اجرای برنامه

برخی از مواردی که در ارزیابی قبل از انجام برنامه لازم است رعایت شود عبارتند از:

- چه قله‌هایی بناست فتح شود؟(به صورت جزئی و کلی)
- چه توانمندی‌ها، استعدادها و امکاناتی برای انجام آن وجود دارد؟
- چه مدت زمانی برای به سرانجام رسیدن کار کافی است؟
- چه موانع و مشکلاتی بر سر راه انجام برنامه موجود است؟
- چه راه‌های میان‌بُری برای انجام برنامه مورد نظر وجود دارد؟

فرد بر چه اساس و مبنایی می‌خواهد خود را مورد ارزیابی قرار دهد و موفقیت خود را بسنجد.

۳-۱-۳-۳-۵. ارزیابی حین برنامه

برخی از مواردی که در ارزیابی حین انجام برنامه لازم است رعایت شود عبارت است از:

---

۱. غررالحکم، ج۵، ص۳۳۳

- آیا مسیری که در حال طی شدن است بهترین راه است یا نه؟
- در این زمان چه کارهای بهتر دیگری را می‌تواند انجام دهد؟

۴-۱-۳-۳-۵. ارزیابی انتهای برنامه

برخی از مواردی که در ارزیابی انتهای انجام برنامه لازم است رعایت شود عبارت است از:

- آیا به مقاصدی که بنای رسیدن به آن بود، نائل شده است یا خیر؟
- آیا در بازه زمانی معین شده برنامه به سرانجام رسیده است؟
- علاوه بر مقاصد تعیین شده موفق به تحصیل چه دستآوردهایی شده است؟

۲-۳-۳-۵. مشخص بودن برنامه‌ها

در این مرحله لازم است برنامه‌هایی که بنا بر انجام آن‌ها گذاشته شده است به صورت کامل مشخص باشند. این مطلب شامل تمامی بخش‌ها و ابعاد برنامه چون بازه زمانی، نحوه اجرا و موارد دیگر می‌شود.

۳-۳-۳-۵. تعیین مقاصد کلی و جزئی

در این مرحله لازم است مقاصد جزئی و کلی، که بنای تحصیل آن در برنامه وجود دارد، به صورت دقیق مشخص شود.

۴-۳-۳-۵. تعیین نقص‌های مورد نظر

در این قسمت می‌بایست تمامی نقص‌هایی که قرار است در برنامه رفع شود، به صورت جزئی و کلی مورد توجه قرار گیرد.

۵-۳-۳-۵. در نظر داشتن مراحل برنامه

اکنون می‌بایست مراحل انجام برنامه را قدم به قدم، به صورتی که کاملا قابل ارزیابی باشد، در نظر گرفت.(این برنامه‌ها می‌تواند از هر نوعی مانند عملی، صفاتی، فکری و انواع دیگر باشد.)

۶-۳-۳-۵. استمرار در محاسبه

بر هر فرد لازم است که در زمینه محاسبه خود از برنامه‌ها، اعمال و کارهایی که بنای انجام آن را دارد(از هر سنخ و بخش از ساختار وجودی انسان که هست) استمرار را رعایت کرده و در این کار مداومت داشته باشد.

از آنجا که انسان برای رفع نیازها که همان رسیدن به مقصد است، نیازمند مداومت است، پس این مداومت در اجرای برنامه نیز خود به محاسبه‌ای مداوم نیازمند است تا آن هنگامی که دچار کُندی و انحراف شد، به سرعت روند اصلاح را پیش گیرد. بنابراین شایسته است که مداومت در ارزیابی و محاسبه هم در زندگی انسان محقق شود.

رسول اکرمﷺ در وصایای خود به ابوذر غفاری فرمودند: ای اباذر! به حساب نفس خود رسیدگی کن پیش از آنکه مورد محاسبه قرار گیری، چه این کار حساب قیامتت را آسان می‌کند. خود را وزن کن و بسنج پیش از آنکه در معرض توزین واقع شوی، و خویشتن را برای عرضه بزرگ قیامت در پیشگاه الهی مهیا کن که در آن روز هیچ چیز پنهان نمی‌ماند. سپس حضرت فرمودند: ای اباذر! شخص به مقام شامخ تقوی نایل نمی‌شود تا نفس خود را حسابرسی کند، شدیدتر از حسابرسی یك شریك از شریك دیگر، و بر اثر این حسابرسی دقیق بداند خوردنی‌اش، نوشیدنی‌اش و پوشیدنی‌اش از کجاست؟ از حلال یا از حرام؟ ای اباذر! آن کس که به حدود الهی اعتنا نمی‌کند و باك ندارد از چه راهی مال به دست می‌آورد، خدا هم باك ندارد از چه راهی او را به جهنم وارد نماید.[1]

٤-٥. بررسی راههای جبران نواقص و کمبودهای برنامه‌ها(مؤاخذه)

پس از نظارت و ارزیابی برنامه‌ها در صورتی که مسیر آن به سمت کمال و رشد باشد، موجبات خرسندی و رضایت و شکرگزاری فراهم شده و لازم است فرد برای ادامه مسیر، جدی‌تر و مصمم‌تر شود. در صورتی که خلل یا اختلالی در برنامه‌ها موجود باشد، نیاز به توجه، اصلاح رویه و جبران است، و تنها در این صورت است که نظارت و ارزیابی برای انسان سودمند خواهد بود که به آن نظارت فعال می‌گوییم.

بنابراین برای رسیدن به نظارت و ارزیابی فعال، راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

١-٤-٥. ضمانت برنامه

هنگامی که برنامه‌ای تدوین شد و برای آن ملاك‌ها و معیارهای محاسبه معین گردید، لازم است که برای اجرای آن برنامه و همچنین تأثیرگذاری بیشتر ارزیابی و محاسبه‌ای که قرار

---

١. الحدیث، ج٣، ص٣٦٩: عن ابی ذرّفی وصیّة النّبیّ ﷺ انّه قال: یا اباذر! حاسب نفسك قبل ان تحاسب فانّه اهون لحسابك غدا وزن نفسك قبل ان توزن وتجهّز للعرض الاکبر یوم تعرض لایخفی علی الله خافیة الی ان قال یا اباذر! لایکون الرّجل من المتّقین حتّی یحاسب نفسه اشدّ من محاسبة الشّریك شریکة فیعلم من این مطعمه ومن این مشربه ومن این ملبسه امن حلال اومن حرام یا ابا ذرمن لم یبال من این اکتسب المال لم یبال الله من این ادخله النّار.

است انجام گیرد، ضمانتی لحاظ شود که در صورت رسیدن و یا نرسیدن به برنامه مورد نظر، که در نتیجه ارزیابی حاصل می‌شود، فرد را مقید به اصلاح برنامه کند. این فرایند به دو شیوه عملی می‌شود.

۱-۱-٤-۵. انجام کار خیر

یکی از راه‌های تربیتی که در باب تصحیح عادت یا رفتاری نامناسب و اشتباه باید صورت گیرد، انجام کار خیر، مثبت و حسنه است. از آنجا که انجام حسنات، بدی‌ها و خطاهای صورت گرفته را از بین می‌برد،[۱] بنابراین اقدام به انجام این کار، می‌تواند علاوه بر اینکه به عنوان تنبیهی برای عدم اجرای برنامه در نظر گرفته شود، ورود یك سری اعمال خیر و صالح را در زندگی فرد به همراه خواهد داشت، برنامه‌هایی که تاکنون در برنامه وی لحاظ نشده است. همچنین اقدام به انجام آن امور سبب می‌شود که فرد در انجام برنامه‌هایی که برای خود در نظر گرفته است، شاهد برکت و سرعت باشد.

بیان این نکته نیز مهم است که فرد، وقتی برای خود برنامه‌ریزی‌ای می‌نماید، که آن برنامه طبق مقاصد الهی، رفع نیازهای حقیقی، حاکم کردن خیر در هستی و در کل با نیت خداپسندانه‌ای است، شیطان بیکار نمی‌نشیند و با مانع‌پراکنی، شرایط انجام برنامه و به ثمر نشستن آن را به مخاطره می‌اندازد.

بر این اساس لازم است فرد این عنصر مخرب -شیطان- را به عنوان دشمن اصلی انجام برنامه و تلاش انسان، در راه رسیدن به مقصد حقیقی‌اش در آفرینش بشناسد، و ضمنا برای مقابله با آن، به امکانات مورد نیاز مجهز شود.

یکی از این راهکارها این است که فرد در هنگامه ناکامی در انجام برنامه، اقدام به انجام یك کار خیر دیگر نماید. شیطان نیز که در کل با انجام امور خیر مقابله می‌کند، با دیدن نتیجه کارش که همان بیشتر شدن خیرها است، از سنگ‌اندازی در این راه و به این شیوه، خودداری خواهد کرد.[۲]

---

۱. سوره مبارکه هود، آیه ۱۱٤: وَأَقِمِ الصَّلاَةَ طَرَفَيِ النَّهارِ وَزُلَفاً مِنَ اللَّيلِ إِنَّ الحَسَناتِ يُذهِبنَ السَّيِّئاتِ ذٰلِكَ ذِكرىٰ لِلذّاكِرينَ. / در دو طرف روز، و اوایل شب، نماز را برپا دار چرا که حسنات، سیئات (و آثار آن‌ها را) از بین می‌برند این تذکّری است برای کسانی که اهل تذکّرند.

۲. سوره مبارکه بقره، آیه ۲۰۸: يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا ادخُلُوا فِي السِّلمِ كافَّةً وَلاتَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيطانِ إِنَّهُ لَكُم عَدُوٌّ مُبينٌ / ای کسانی که ایمان آورده‌اید همگی در صلح و آشتی درآیید! و از گامهای شیطان، پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست. لازم به ذکر است که شیطان دشمن کسانی است که به خدا ایمان داشته و در زندگی‌شان او را جستجو نمایند. بنابراین در راهی که انتخاب کرده‌اند به هیچ عنوان از شرّ شیطان مصون نیستند. لذا بر هر مؤمنی لازم است که راه‌های نفوذ دشمنش را ←

۲-۱-٤-۵. جزای نیك

چنانچه بر اساس محاسبه انجام شده مشخص شد که فرد برنامه‌های خود را کامل، به موقع و مطابق با ملاك‌های صحیح به اتمام رسانده و به مقاصدی که برای خود در نظر گرفته است رسیده، برای این موفقیت نیاز به تشویق و جزای نیك دارد، که بر اساس آنچه بیان شد، انجام کار خیر و عمل صالح راهکار آن است.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: خوبان شما بخشندگان شمایند و بدهای شما بخیلانتان. از خلوص ایمان، نیکی با برادران است و کوشش در انجام حوایجشان در سختی و رفاه. ای جمیل! راستی که نیکوکار را خدای رحمان دوست دارد، این حدیث را از قول من روایت کن که مایه تشویق به نیکی کردن است.[۱]

بر اساس فرموده امام صادق علیه السلام، می‌توان به این نکته اشاره داشت که تشویق به انجام کار خیر به نحوی که رغبت به انجام آن را در فرد یا افراد جامعه افزایش دهد، از کارهایی است که بر عهده مؤمنین و جامعه مؤمنان است. بنابراین لازم است که انسان همانطور که برای برنامه‌های شخصی خود تشویق‌هایی را در نظر می‌گیرد، برای افراد جامعه نیز آن‌ها را مدنظر قرار دهد. نکته مهم این است که عامل مهم تشویقی در این روایت و روایاتی از این قبیل، بر مدار حب خداوند و اینکه او چه اعمالی را بیشتر دوست دارد می‌چرخد. بنابراین بهترین تشویق برای ورود و انجام یك برنامه صالح در زندگی انسان، همین است که فرد بداند انجام دادن آن باعث رضایت و محبت پروردگار یگانه عالمیان می‌شود. دیگر اینکه همین امر مهم ترین ملاك، جهت محاسبه برنامه‌ها از نظر میزان رسیدن به نتیجه نیز می‌باشد. هر اندازه که افراد برنامه‌هایی را که مورد نظر خداوند است و در قالب احکام دین بر انسان‌ها وارد شده است، بیشتر انجام دهند و بهتر در مسیر رسیدن به آنچه او می‌خواهد گام بردارند، موفقیت و فلاحشان در زندگی بیشتر خواهد بود. این احکام آنقدر وسیع و گسترده هستند که می‌توانند به راحتی زندگی فردی و اجتماعی مؤمنین را در جامعه اسلامی پوشش دهند.

در زمان غیبت امام معصوم علیه السلام؛ مراجع تقلید از کسانی هستند که در وهله اول، احکام را برای راحتی برنامه‌ریزی سعادتمندانه زندگی انسان استخراج می‌نمایند و برترین آن‌ها کسی

← سد کرده و او را در حملات مداوم خود ناکام نماید. به همین دلیل بر هر فردی لازم است یکی از برنامه‌هایی را که در زندگی‌اش لحاظ می‌نماید رشد عقلی و ایجاد صفات عالیه در خودش باشد.

۱. بحارالأنوار، ج۷۱، ص۳۱۷

است که بتواند جامع‌الشرایط بوده و نه تنها مسائل فردی مسلمین را از نظر اعلام برنامه ساماندهی نماید، که برای تشکیل حکومت اسلامی و زمینه‌سازی برای تحقق حکومت جهانی حضرت حجت ﷺ گام بردارد. این شخص به عنوان ولی فقیه زعامت جامعه را به عنوان مسئولیتی سنگین بر دوش می‌گیرد.

چنانچه فرد با سهل‌انگاری، وقفه انداختن، عدم اجرای به هنگام برنامه، عدم رعایت اولویت در اجرای برنامه و یا هر اتفاقی که به اختیار خود او صورت گرفته، مانع موفقیت برنامه‌ها و موجب عدم استفاده مناسب از زمان در زندگی‌اش شود، لازم است که با تلاش بیشتر و انجام یك سری از امور، باعث جبران کم‌کاری‌هایش شده و به مقاصدش نایل شود؛ که بر اساس آنچه بیان شد، انجام کار خیر و عمل صالح راهکار آن خواهد بود.

۲-٤-٥. توبه، استغفار و جبران

انسان در هیچ حالتی نباید از جبران نواقص و خطاهای خود ناامید باشد، زیرا استغفار و توبه عطیه‌ای الهی به انسان است و باعث جبران خطاها، گناهان و عیوب انسان می‌شود.

* عن موسى بن جعفر ﷺ قال: لَيسَ مِنَّا مَن لَم يُحَاسِب نَفسَهُ فِي كُلِّ يَومٍ فَإِن عَمِلَ حَسَناً استَزَادَ الله وَإِن عَمِلَ سَيِّئاً استَغفَرَ الله مِنهُ وَتَابَ إِلَيه.[۱]

از ما نیست کسی که هر روز حساب خود را نکند، پس اگر کار نیکی کرده است از خدا زیادی آن را خواهد و اگر گناه و کار بدی کرده در آن گناه از خدا آمرزش خواهد و به سوی او بازگشت کند (توبه نماید).

* قال أَبو عبد الله ﷺ : مَن أَحَبَّ أَن يَعلَمَ مَا لَهُ عِندَ الله فَليَنظُر مَا لِلَّهِ عِندَهُ وَمَن خَلَا بِعَمَلٍ فَليَنظُر فِيهِ فَإِن كَانَ حَسَناً جَمِيلًا فَليَمضِ عَلَيهِ وَإِن كَانَ سَيِّئاً قَبِيحاً فَليَجتَنِبهُ فَإِنَّ الله أَولَى بِالوَفَاءِ وَالزِّيَادَةِ وَمَن عَمِلَ سَيِّئَةً فِي السِّرِّ فَليَعمَل حَسَنَةً فِي السِّرِّ وَمَن عَمِلَ سَيِّئَةً فِي العَلَانِيَةِ فَليَعمَل حَسَنَةً فِي العَلَانِيَةِ.[۲]

هر که دوست دارد بداند نزد خدا چه مقام و پاداشی دارد، بنگرد که خدا نزد او چه مقام و منزلتی دارد. هر که در خلوت با عملی مواجه شد، بنگرد که اگر خوب است انجام دهد و اگر زشت و بد است پرهیز و اجتناب کند، همانا خداوند سزاوارتر است به کیفر و زیادت (اگر عمل بد انجام دهد بر خداوند شایسته است مجازات کند و اگر عمل خوب انجام دهد بر خداوند شایسته است چند برابر پاداش دهد) و هر که عمل بدی در پنهانی به جا آورد، باید (به جبرانش) در پنهانی عمل خوب به جا آورد و هر که عمل بدی در آشکاری به جا آورد باید (به جبرانش) در آشکاری عمل خوب به جا آورد.

---

۱. الكافي، ج۲، ص۴۵۳

۲. بحارالأنوار، ج۷۵، ص۱۹۹

پیامبر گرامی اسلامﷺ فرمودند: نیست بنده‌ای که گناهی کرده باشد، پس وضو بگیرد و دو رکعت نماز بخواند و بعد آن طلب آمرزش نماید، مگر آنکه خداوند او را بیامرزد، زیرا خداوند سبحان فرموده است: وَ مَن یَعمَل سُوءاً أَو یَظلِم نَفسَهُ ثُمَّ یَستَغفِرِ اللّه یَجِدِ اللّه غَفُوراً رَحِیما.[1]

۳-۴-۵. تأکید بر نقاط قوت و اصلاح نقاط ضعف

پس از ارزیابی و نظارت، فرد باید نسبت به نقاط قوت و ضعف خود واقف شده و با توجه به نقاط قوت، نقاط ضعفش را اصلاح نماید.

* عن الرضا عن آبائه ﷺ قال قال رسول اللهﷺ : اعتَرِفُوا بِنِعَمِ الله رَبِّکُم وَتُوبُوا إِلَی الله مِن جَمِیعِ ذُنُوبِکُم فَإِنَّ الله یُحِبُّ الشَّاکِرِینَ مِن عِبَادِه.[2]

به نعمت‌های الهی که پروردگارتان به شما عطا کرده است اعتراف کرده و از همه گناهان به سوی او توبه کنید، زیرا خداوند بندگان شاکر خود را دوست دارد.

۴-۴-۵. حسن ظن به خدا

انسان برای اصلاح خود لازم است به نیرویی اتکا کند که آن نیرو به مراتب قوی‌تر و مسلط‌تر از همه نیروهای مخالف باشد، و این جز با نیروی لایزال الهی میسر نمی‌شود. امید و اتکا به بهره‌مندی از این نیرو، ذخیره‌ای است که انسان با آن می‌تواند به بسیاری از موانع رشد خود فایق آید. این امید مثبت و سازنده اگر بر اساس مبنای اعتقادی درست و شناخت واقعی به صفات خداوند در درون فرد شکل بگیرد، حسن ظن نام دارد و می‌تواند نقش اساسی در اصلاح فرد داشته باشد.

* امام باقرﷺ فرمودند: درکتاب علیﷺ خواندم که رسول خداﷺ در بالای منبر فرمودند: سوگند به آنکه نیست الهی مگر او، خیر دنیا و آخرت به مؤمنی داده نمی‌شود مگر به واسطه حسن ظن به خدا و خوی نیکو و اجتناب از غیبت مؤمنان. سوگند به آنکه نیست الهی مگر او، خداوند مؤمنی را بعد از توبه و استغفار عذاب نمی‌کند مگر به واسطه سوء ظن به خدا و کوتاهی در امید داشتن به خدا، بد خُلقی‌اش و غیبت کردن از مؤمنان. سوگند به خدایی که نیست الهی مگر او، نیکو نشود گمان بنده مؤمنی به خدا مگر اینکه خدا در نزد گمان بنده مؤمن خود باشد، زیرا خدا کریم است و خیر به دست اوست، حیا کند از اینکه بنده مؤمنش به او گمان خوب داشته باشد ولی خدا به گمانش و امیدش

---

۱. ارشاد القلوب، ج۱، ص۴۶: وَقَالَ رَسُولُ اللهﷺ : مَا مِن عَبد أَذنَبَ ذَنباً فَقَامَ فَتَطَهَّرَ وَصَلَّی رَکعَتَینِ وَاستَغفَرَ الله إِلَّا وَغُفِرَ لَهُ وَکَانَ حَقِیقاً عَلَی الله أَن یَقبَلَهُ لِأَنَّهُ سُبحَانَهُ قَالَ «وَمَن یَعمَل سُوءاً أَو یَظلِم نَفسَهُ ثُمَّ یَستَغفِرِ الله یَجِدِ الله غَفُوراً رَحِیماً»

۲. تفصیل وسائل الشیعة، ج۱۶، ص۷۶

عمل نکند. پس گمانتان را به خدا نیکو کنید و به سوی خدا روی آورید.[۱]

انسان در طول زندگی‌اش اعمالی را انجام می‌دهد، نسبت به انجام برنامه‌هایی اقدام می‌کند و در طلب معاش خود در تلاش است.

همانطور که در باب جامعیت در برنامه نیز بیان شد، چنانچه برنامه فرد از محاسبه‌ای همه جانبه برخوردار نباشد، نه تنها بخش‌هایی از برنامه‌های وی مغفول می‌ماند، بلکه ممکن است قسمت‌هایی از سرمایه‌هایی را نیز که در اختیار دارد نادیده گرفته شود. یکی از ابعادی که می‌تواند برای محاسبه در اختیار انسان قرار گیرد، اینگونه از زبان امام صادق علیه‌السلام بیان می‌شود:

■ قبل از آنکه بمیری، جان خود را از آنچه به خیر و سعادتش مضر است، بازدار. همانطور که در طلب معاش خود کوشا هستی، در آزادی روان خود از ناپاکی‌ها نیز کوشش کن؛ زیرا آزادی جانت، در گرو اعمالی است که مرتکب می‌شوی.[۲]

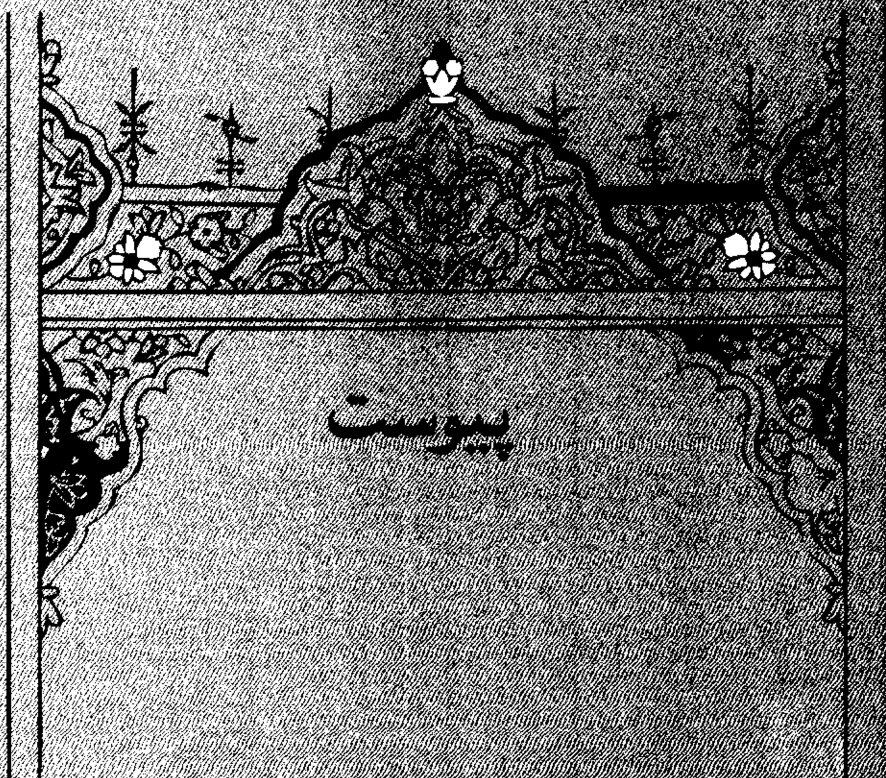
■ گستردگی منطقه عملیاتی محاسبه تا جایی است که می‌توان آن را حاکم بر سراسر زندگی انسان دانست و هیچ مرحله‌ای از فعالیّت‌های او را از این چرخه خارج نشمرد.[۳]

---

۱. وسائل الشیعة، ج۱۵، ص۲۳۰: عَن أَبِی جَعفَرٍ علیه‌السلام قَالَ: وَجَدنَا فِی کِتَابِ عَلِیٍّ علیه‌السلام أَنَّ رَسُولَ الله صلّی الله علیه وآله وسلم قَالَ عَلَی مِنبَرِهِ وَالَّذِی لَاإِلَهَ إِلَّاهُوَ مَا أُعطِیَ مُؤمِنٌ قَطُّ خَیرَ الدُّنیَا وَالآخِرَةِ إِلَّابِحُسنِ ظَنِّهِ بِالله وَرَجَائِهِ لَهُ وَحُسنِ خُلُقِهِ وَالکَفِّ عَنِ اغتِیَابِ المُؤمِنِینَ وَالَّذِی لَاإِلَهَ إِلَّاهُوَ لَایُعَذِّبُ الله مُؤمِناً بَعدَ التَّوبَةِ وَالاستِغفَارِ إِلَّابِسُوءِ ظَنِّهِ بِالله وَتَقصِیرٍ مِن رَجَائِهِ لَهُ وَسُوءِ خُلُقِهِ وَاغتِیَابِ المُؤمِنِینَ وَالَّذِی لَاإِلَهَ إِلَّاهُوَ لَایَحسُنُ ظَنُّ عَبدٍ مُؤمِنٍ بِالله إِلَّاکَانَ الله عِندَ ظَنِّ عَبدِهِ المُؤمِنِ لِأَنَّ الله کَرِیمٌ بِیَدِهِ الخَیرُ یَستَحیِی أَن یَکُونَ عَبدُهُ المُؤمِنُ قَد أَحسَنَ بِهِ الظَّنَّ ثُمَّ یُخلِفَ ظَنَّهُ وَرَجَاءَهُ فَأَحسِنُوا بِالله الظَّنَّ وَارغَبُوا إِلَیهِ.

۲. الحیاة، ج۱، ص۵۲۵: قال ابو عبد الله علیه‌السلام: اقصر نفسك عمّا یضرّها من قبل ان تفارقك واسع فی فکاکها کما تسعی فی طلب معیشتك فانّ نفسك رهینة بعملك.

۳. ازآنجا که پرداختن به این موضوع مهم در حجم این کتاب نمی‌گنجد، به بررسی تفصیلی موضوع در این مجموعه نپرداخته و مطالعه بیشتر را به خوانندگان محترم وامی‌گذاریم. خوانندگان محترم می‌توانند برای مطالعه به کتاب‌هایی چون «تبیین عناصر ساختار وجودی انسان» و «تبیین عناصر ساختار وجودی ناس» مراجعه نمایند.



پیوست

در کتاب خصال از حضرت صادق﷣ نقل می‌کند که امیر المؤمنین﷣ در یك مجلس به اصحاب خود چهار صد بخش از مصالح دین و دنیای مؤمن را آموخت.

در روایت[1] زیر بخشی از برنامه‌هایی را که حضرت برای اصحاب‌شان فرموده‌اند، آورده شده است. آن را مطالعه کرده و با استفاده از آنچه در محتوای کتاب خواندید، نگاه خود را به بحث برنامه، جهت‌دار نمایید.

برای هر آنچه که امیرالمومنین﷣ بیان فرموده‌اند، گزاره‌هایی بنویسید و ارتباط آن را با مراحل، اصول و مهارت‌های برنامه‌ریزی بیان کنید.

لازم است بدانید که برای بررسی هر دستوری که ایشان فرموده‌اند، هر یك از آن‌ها را می‌توانید از جهت‌های مختلف واکاوی نمایید(در هر امر، حداقل یك مورد از موارد زیر را می‌توان تحلیل کرد):

۱. از جهت مقصد و غایتی که انجام آن کار دارد.

۲. روش و مهارتی که انجام هر کار طلب می‌کند.

---

۱. بحارالأنوار، ج۱۰، ص۸۹

۳. نیازی که انسان برای انجام آن کار در خود احساس می‌کند.

۴. اثراتی که هر کار بر زندگی فردی و اجتماعی به همراه دارد.

۵. نگرشی که انسان می‌تواند به امور داشته باشد.

۶. معیار و ملاکی که صحّت انجام کارها را در زندگی نشان می‌دهد.

۷. ارتباط فعالیّت بیان شده با مقوله برنامه‌ریزی و مدیریت زندگی فرد.

برای مثال:

اَلدَّاعِی بِلَا عَمَلٍ کَالرَّامِی بِلَا وَتَرٍ لِتَطَیِّبِ	دعاکننده بدون عمل، مانند تیراندازی است که کمانش زه نداشته باشد.
۱. انسان قصدش را در هر کاری با دعایش نشان می‌دهد. ۲. هر کسی که قصدی را طلب می‌کند، باید در ازای آن حرکت و تلاش کند. ۳. ...	

السِّوَاكَ مِن مَرضَاةِ الله عَزَّ وَ جَلَّ وَ سُنَّةُ النَّبيِّ صلى الله عليه وآله وَ مَطيَبَةٌ لِلفَم.	مسواك موجب خشنودی خدا و روش پیامبر و پاك‌كننده دهان است.
الدُّهنَ يُلَيِّنُ البَشَرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدِّمَاغِ وَ يُسَهِّلُ مَجَارِيَ المَاءِ وَ يُذهِبُ القَشَفَ وَ يُسَفِّرُ اللَّونَ وَ غَسلَ الرَّأسِ يَذهَبُ بِالدَّرَنِ وَ يَنفِي القَذَى.	استعمال روغن(کرم) پوست را نرم و مغز را افزایش می‌بخشد، مجاری آب را نرم می‌کند و خشکی پوست و عیب آن را برطرف می‌کند و رنگ را باز می‌کند. شستن سر، کثیفی و خار و خاشاك را می‌ریزد.
المَضمَضَةَ وَ الاستِنشَاقَ سُنَّةٌ وَ طَهُورٌ لِلفَم.	مزمزه و استنشاق سنت است و دهان و بینی را پاك می‌کند.
استِجَادَةُ الحِذاءِ وِقَايَةٌ لِلبَدَنِ وَ عَونٌ عَلَى الطَّهُورِ وَ الصَّلَاةِ.	کفش خوب بدن را نگه می‌دارد و کمك به پاکی و نماز است.
غَسلُ اليَدَينِ قَبلَ الطَّعَامِ وَ بَعدَهُ زِيَادَةٌ فِي الرِّزقِ وَ إِمَاطَةٌ لِلغَمَرِ عَنِ الثِّيَابِ وَ يَجلُو البَصَرَ.	شستن دو دست قبل و بعد از غذا روزی را افزایش می‌دهد و جلو چرب شدن لباس را می‌گیرد و چشم را جلا می‌بخشد.
قِيَامُ اللَّيلِ مَصَحَّةٌ لِلبَدَنِ وَ مَرضَاةٌ لِلرَّبِّ عَزَّ وَ جَلَّ وَ تَعَرُّضٌ لِلرَّحمَةِ وَ تَمَسُّكٌ بِأخلَاقِ النَّبِيِّينَ.	شب‌زنده‌داری بدن را سالم و خدا را خشنود می‌کند و موجب رحمت می‌گردد و چنگ زدن به اخلاق پیامبران است.
أَكلُ السَّفرجَلِ قُوَّةٌ لِلقَلبِ الضَّعِيفِ وَ يُطَيِّبُ المَعِدَةَ وَ يُذَكِّي الفُؤَادَ وَ يُشَجِّعُ الجَبَانَ وَ يُحَسِّنُ الوَلَدَ.	گلابی خوردن نیروی دل ضعیف است و معده را پاك و قلب را تزکیه کرده و موجب برطرف شدن ترس و خوشرویی بچه می‌شود.
إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُم فِي المِرآةِ فَليَقُلِ الحَمدُ لله الَّذِي خَلَقَنِي فَأَحسَنَ خَلقِي وَ صَوَّرَنِي فَأَحسَنَ صُورَتِي وَ زَانَ مِنِّي مَا شَانَ مِن غَيرِي وَ أَكرَمَنِي بِالإِسلَامِ.	هر کدام از شما به آینه نگاه کردید بگویید: شکر خدای را که مرا آفریده و خوب آفریده، صورت بندی کرده و خوب صورت بندی کرده، و چیزهایی را که در دیگران زشت کرده در من زیبا قرار داده، و مرا به اسلام عزیز داشته.
صَومُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِن كُلِّ شَهرٍ أَربعَاءَ بَينَ خَمِيسَينِ وَ صَومُ شَعبَانَ يَذهَبُ بِوَسوَاسِ الصَّدرِ وَ بَلَابِلِ القَلبِ.	روزه سه روز در هر ماه، چهارشنبه بین دو پنج شنبه و روزه ماه شعبان، وسواس دل و آشفتگی خاطر را می‌برد.
غَسلُ الثِّيَابِ يَذهَبُ بِالهَمِّ وَ الحُزنِ وَ هُوَ طَهُورٌ لِلصَّلَاةِ.	شستن لباس، ناراحتی و اندوه را می‌برد و پاکی برای نماز است.
لَا يَقُومَنَّ أَحَدُكُم فِي الصَّلَاةِ مُتَكَاسِلاً وَ لَا نَاعِساً وَ لَا يُفَكِّرَنَّ فِي نَفسِهِ فَإِنَّهُ بَينَ يَدَي رَبِّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ إِنَّمَا لِلعَبدِ مِن صَلَاتِهِ مَا أَقبَلَ عَلَيهِ مِنهَا بِقَلبِهِ.	احدی از شما در حال کسالت به نماز نایستد، و نه در حالت چُرت و نه آنگاه که در فکر خویش است، زیرا در مقابل پروردگار عزیز است و آنقدر از نماز بنده قبول می‌شود که با دل، توجه داشته باشد.

كُلُوا مَا يَسقُطُ مِنَ الخِوَانِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِن كُلِّ دَاءٍ بِإِذنِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ لِمَن أَرَادَ أَن يَستَشفِيَ بِهِ.	ریزه‌های ته سفره را بخورید که شفای از هر دردی است به اذن خدای عزیز، برای هر کسی که مایل باشد شفا بگیرد.
صِلُوا أَرحَامَكُم وَ لَو بِالسَّلَامِ يَقُولُ اللهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى وَ اتَّقُوا اللهَ الَّذِى تَسائَلُونَ بِهِ وَ الأَرحامَ إِنَّ اللهَ كانَ عَلَيكُم رَقِيباً.	صله رحم به جا آورید گرچه با یك سلام باشد. خدای تبارك و تعالی می‌فرماید: و بترسید از آن خدایی که به نام او از یکدیگر مسئلت و درخواست می‌کنید(خدا را در نظر آرید) و درباره ارحام کوتاهی نکنید که همانا خدا مراقب اعمال شما است.
لَا تَقطَعُوا نَهَارَكُم بِكَذَا وَ كَذَا وَ فَعَلنَا كَذَا وَ كَذَا فَإِنَّ مَعَكُم حَفَظَةً يَحفَظُونَ عَلَينَا وَ عَلَيكُم.	روز خود را به این و آن و چنین و چنان کردیم، تمام نکنید زیرا با شما ملائکه‌ای هستند که تمام کارهای ما و شما را ثبت می‌کنند.
اذكُرُوا اللهَ فِى كُلِّ مَكَانٍ فَإِنَّهُ مَعَكُم.	خدا را به یاد آورید در هر مکان، زیرا خدا با شما است.
صَلُّوا عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقبَلُ دُعَاءَكُم عِندَ ذِكرِ مُحَمَّدٍ وَ دُعَائِكُم لَهُ وَ حِفظِكُم إِيَّاهُ صلى الله عليه و آله.	بر محمد و آل محمد صلوات بفرستید. خداوند دعای شما را قبول می‌کند وقتی که محمّد صلی الله علیه و آله را یاد کنید و برای او دعا نمایید، و متوجه وظیفه خود نسبت به ایشان باشید.
عَلِّمُوا صِبيَانَكُم مَا يَنفَعُهُمُ اللهُ بِهِ لَا يَغلِبُ عَلَيهِمُ المُرجِئَةُ بِرَأيِهَا.	به بچه‌هایتان مطالبی که سودمند است برای آن‌ها بیاموزید، مبادا عقاید باطل خاطر آن‌ها را بپوشاند.
كُفُّوا أَلسِنَتَكُم وَ سَلِّمُوا تَسلِيماً تَغنَمُوا.	زبان را نگه دارید و در مقابل خدا تسلیم باشید تا غنیمت(سود) ببرید.
أَدُّوا الأَمَانَةَ إِلَى مَنِ ائتَمَنَكُم وَ لَو إِلَى قَتَلَةِ أَولَادِ الأَنبِيَاءِ.	امانت را به هر کس که شما را امین دانسته برگردانید، اگر چه قاتل فرزند انبیاء باشد.
أَكثِرُوا ذِكرَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ.	پیوسته به یاد خدا باشید.
وَ لِيَستَعِن بِالوَرَعِ فَإِنَّهُ أَفضَلُ مَا يُستَعَانُ بِهِ فِي أَمرِ الدُّنيَا وَ الآخِرَةِ.	باید از ورع کمك بگیرد، زیرا ورع و پرهیزکاری بهترین کمك در مسائل دنیا و آخرت است.
لَا تُجَالِسُوا لَنَا عَائِباً.	با عیب‌جوی ما ننشینید.
الزَمُوا الصِّدقَ فَإِنَّهُ مَنجَاةٌ.	راستی را از دست ندهید که موجب سخاوت است.
ارغَبُوا فِيمَا عِندَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ اطلُبُوا طَاعَتَهُ وَ اصبِرُوا عَلَيهَا.	تمایل پیدا کنید به آنچه نزد خدا است و جویای اطاعت او باشید و تحمل و صبر بر این کار داشته باشید.
تَمَسَّكُوا بِمَا أَمَرَكُمُ اللهُ بِهِ فَمَا بَينَ أَحَدِكُم وَ بَينَ أَن يَغتَبِطَ وَ يَرَى مَا يُحِبُّ إِلَّا أَن يَحضُرَهُ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه و آله وَ ما عِندَ اللهِ خَيرٌ وَ أَبقَى لَهُ وَ تَأتِيهِ البِشَارَةُ مِنَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَتَقَرُّ عَينُهُ وَ يُحِبُّ لِقَاءَ اللهِ.	چنگ بزنید به دستور خدا. فاصله‌ای بین شما و بین مقام شایسته و رسیدن به آرزوی دیرینتان نیست، مگر اینکه آنرا پیامبر صلی الله علیه و آله حاضر کند.۱ آنچه نزد خداست بهتر و دوام بیشتر دارد، در آن موقع مژده به او می‌دهند و آرزوی دیدار و لقاء پروردگار را می‌نماید.

متن عربی	ترجمه
لَا تُحَقِّرُوا إِخوَانَكُم فَإِنَّهُ مَنِ احتَقَرَ مُؤمِناً لَم يَجمَعِ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ بَينَهُمَا فِي الجَنَّةِ إِلَّا أَن يَتُوبَ.	برادران ضعیف خویشتن را تحقیر نکنید. هر کس مؤمنی را تحقیر نماید، خداوند بین آن دو در بهشت جمع نخواهد نمود، مگر توبه کند.
لَا يُكَلِّفُ المُؤمِنُ أَخَاهُ الطَّلَبَ إِلَيهِ إِذَا عَلِمَ حَاجَتَهُ تَوَازَرُوا وَ تَعَاطَفُوا وَ تَبَاذَلُوا وَ لَا تَكُونُوا بِمَنزِلَةِ المُنَافِقِ الَّذِي يَصِفُ مَا لَا يَفعَلُ.	وقتی می‌دانید برادر مؤمن شما نیازمند است، او را وادار نکنید نیاز خود را ابراز نماید.(قبل از اظهار، حاجتش را برآورید). به هم کمك کنید، مهربان باشید و بخشش بنمایید، نه آنکه مانند منافق بگویید و عمل نکنید.
تَزَوَّجُوا فَإِنَّ رَسُولَ اللهِ صلی الله علیه و آله كَثِيراً مَا كَانَ يَقُولُ مَن كَانَ يُحِبُّ أَن يَتَّبِعَ سُنَّتِي فَليَتَزَوَّج فَإِنَّ مِن سُنَّتِيَ التَّزوِيجَ.	ازدواج کنید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بسیار می‌فرمایند: هر کس می‌خواهد پیرو سنت من باشد باید ازدواج نماید، زیرا از سنت من ترویج است.
لَا تَقِيسُوا الدِّينَ فَإِنَّ مِنَ الدِّينِ مَا لَا يَنقَاسُ وَ سَيَأتِي أَقوَامٌ يَقِيسُونَ وَ هُم أَعدَاءُ الدِّينِ وَ أَوَّلُ مَن قَاسَ إِبلِيسُ.	در دین قیاس نکنید، زیرا در دین مطالبی است که قیاس بردار نیست. به زودی خواهند آمد گروهی که قیاس را کار خود قرار می‌دهند، آن‌ها دشمنان دین هستند. اولین کسی که قیاس کرد شیطان بود.
خَالِفُوا أَصحَابَ المُسكِرِ.	با شراب‌خواران مخالفت کنید.
كُلُوا التَّمرَ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنَ الأَدوَاءِ.	خرما بخورید که شفای دردها است.
أَكثِرُوا الاستِغفَارَ تَجلِبُوا الرِّزقَ.	زیاد استغفار کنید که موجب جلب روزی است.
قَدِّمُوا مَا استَطَعتُم مِن عَمَلِ الخَيرِ تَجِدُوهُ غَداً.	هر چه می‌توانید عمل خیر انجام دهید که در قیامت نتیجه آن را خواهید دید.
إِيَّاكُم وَ الجِدَالَ فَإِنَّهُ يُورِثُ الشَّكَّ	از جدال بپرهیزید که موجب تردید و شك می‌شود.
مَن كَانَت لَهُ إِلَى رَبِّهِ عَزَّ وَ جَلَّ حَاجَةٌ فَيَطلُبُهَا فِي ثَلَاثِ سَاعَاتٍ سَاعَةً فِي يَومِ الجُمُعَةِ وَ سَاعَةً تَزُولُ الشَّمسُ حِينَ تَهُبُّ الرِّيَاحُ وَ تُفَتَّحُ أَبوَابُ السَّمَاءِ وَ تَنزِلُ الرَّحمَةُ وَ يَصُوتُ الطَّيرُ وَ سَاعَةً فِي آخِرِ اللَّيلِ عِندَ طُلُوعِ الفَجرِ فَإِنَّ مَلَكَينِ يُنَادِيَانِ هَل مِن تَائِبٍ يُتَابُ عَلَيهِ هَل مِن سَائِلٍ يُعطَى هَل مِن مُستَغفِرٍ فَيُغفَرَ لَهُ هَل مِن طَالِبِ حَاجَةٍ فَتُقضَى لَهُ فَ أَجِيبُوا دَاعِيَ اللهِ وَ اطلُبُوا الرِّزقَ فِيمَا بَينَ طُلُوعِ الفَجرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمسِ فَإِنَّهُ أَسرَعُ فِي طَلَبِ الرِّزقِ مِنَ الضَّربِ فِي الأَرضِ وَ هِيَ السَّاعَةُ الَّتِي يَقسِمُ اللهُ فِيهَا الرِّزقَ بَينَ عِبَادِهِ.	هر کس حاجتی از خدا می‌خواهد آن حاجت را در سه موقع از خدا بخواهد. ساعتی است در روز جمعه و ساعتی که خورشید از دایره نصف النهار پائین می‌رود(هنگام ظهر) و موقعی که باد می‌وزد، درهای آسمان باز می‌شود و رحمت نازل می‌گردد و پرندگان به صدا در می‌آیند و ساعتی در آخر شب هنگام طلوع فجر دو فرشته فریاد می‌زنند آیا توبه‌کننده‌ای هست که توبه کند و توبه‌اش پذیرفته شود؟ آیا درخواست‌کننده‌ای هست که به او عنایت شود؟ آیا استغفارکننده‌ای هست که مورد مغفرت قرار گیرد؟ آیا حاجتمندی هست که حاجتش روا شود؟ نداکننده خدا را جواب دهید و روزی را بجویید و بخواهید بین طلوع فجر تا طلوع خورشید، زیرا در این ساعت روزی جستن سریع‌تر به دست می‌آید تا از این طرف و به آن طرف دویدن و آن ساعتی است که خداوند روزی بین بندگان تقسیم می‌کند.

انتَظِرُوا الفَرَجَ وَ لا تَيأَسُوا مِن رَوحِ اللهِ فَإِنَّ أَحَبَّ الأَعمَالِ إِلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ انتِظَارُ الفَرَجِ وَ مَا دَامَ عَلَيهِ.	منتظار فرج باشید و از لطف خدا مأیوس نباشید. محبوب‌ترین اعمال در نزد خدا انتظار فرج و استمرار در این انتظار است.
العَبدُ المُؤمِنُ تَوَكَّلُوا عَلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ عِندَ رَكعَتَي الفَجرِ إِذَا صَلَّيتُمُوهَا فَفِيهَا تُعطَوُا الرَّغَائِبَ.	هنگام دو رکعت فجر بر خدا توکل کنید آن هنگام که آن را به پا می‌دارید. در این موقع، به شما جوایز با ارزشی عنایت می‌شود.
وَ لَا تَستَصغِرُوا قَلِيلَ الآثَامِ فَإِنَّ الصَّغِيرَ يُحصَى وَ يَرجِعُ إِلَى الكَبِيرِ.	گناه‌های کم خود را کوچك نشمارید، زیرا کوچك به حساب می‌آید و به بزرگ می‌انجامد.
أَكثِرُوا ذِكرَ المَوتِ وَ يَومَ خُرُوجِكُم مِنَ القُبُورِ وَ قِيَامَكُم بَينَ يَدَي اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ تُهَوَّنُ عَلَيكُمُ المَصَائِبُ.	زیاد به یاد مرگ و روز خارج شدن از قبر و ایستادن در پیشگاه پروردگار عزیز باشید که با این کار، مصائب برای شما ساده خواهد شد.
إِذَا اشتَكَى أَحَدُكُم عَينَيهِ فَليَقرَأ آيَةَ الكُرسِيِّ وَ لِيُضمِر فِي نَفسِهِ أَنَّهَا تَبرَأُ فَإِنَّهَا تُعَافَى إِن شَاءَ اللهُ.	هر کدام گرفتار درد چشم شدید آیة الکرسی را بخواند و در دل چنین پندارد که خوب می‌شود. خداوند ان شاء الله عافیت به او می‌بخشد.
إِيَّاكُم وَ التَّفرِيطَ فَتَقَعُ الحَسرَةُ حِينَ لَا تَنفَعُ الحَسرَةُ.	از تفریط و کم کاری بپرهیزید که به حسرت خواهید افتاد، هنگامی که سودی ندارد.
إِذَا لَقِيتُم عَدُوَّكُم فِي الحَربِ فَأَقِلُّوا الكَلَامَ وَ أَكثِرُوا ذِكرَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ لَا تُوَلُّوهُمُ الأَدبَارَ فَتُسخِطُوا اللهَ رَبَّكُم وَ تَستَوجِبُوا غَضَبَهُ وَ إِذَا رَأَيتُم مِن إِخوَانِكُم فِي الحَربِ الرَّجُلَ المَجرُوحَ أَو مَن قَد نُكِلَ أَو مَن قَد طَمِعَ عَدُوُّكُم فِيهِ فَأَقنُوهُ.	وقتی در جنگ با دشمن روبرو شدید کم حرف بزنید و زیاد به یاد خدا باشید، فرار نکنید که مورد خشم و غضب خدا قرار می‌گیرید. اگر در جنگ به دوست مجروح خود برخورد کردید یا کسی که از پا افتاده یا شخصی که دشمن او را هدف گرفته، با جان خویش آن‌ها را حفظ کنید و کمك نمایید.
بِأَنفُسِكُم اصطَنِعُوا المَعرُوفَ بِمَا قَدَرتُم عَلَى اصطِنَاعِهِ فَإِنَّهُ يَقِي مَصَارِعَ السَّوءِ.	از نیکوکاری دست نکشید به مقداری که قدرت آن را دارید که موجب جلوگیری از زمین خوردگی‌های بد می‌شود.
وَ مَن أَرَادَ مِنكُم أَن يَعلَمَ كَيفَ مَنزِلَتُهُ عِندَ اللهِ فَليَنظُر كَيفَ مَنزِلَةُ اللهِ مِنهُ عِندَ الذُّنُوبِ كَذَلِكَ مَنزِلَتُهُ عِندَ اللهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى.	هر کس می‌خواهد ببیند چه مقامی در نزد خدا دارد، ببیند هنگام گناه خدا چه مقامی در نزد او دارد. همین مقام را او در نزد خدا دارد.
إِذَا أَرَدتُمُ الحَجَّ فَتَقَدَّمُوا فِي شِرَى الحَوَائِجِ بِبَعضِ مَا يُقَوِّيكُم عَلَى السَّفَرِ فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ وَ لَو أَرَادُوا الخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً.	وقتی تصمیم حج داشتید لوازم ضروری که در مسافرت لازمتان می‌شود بخرید. خداوند می‌فرماید: وقتی تصمیم به خارج شدن دارند لوازم ضروری را تهیه می‌کنند.

إذَا خَرَجتُم حُجَّاجاً إلَى بَيتِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَأكثِرُوا النَّظَرَ إلَى بَيتِ اللهِ فَإنَّ لِلهِ تَعَالَى مِائَةً وَ عِشرِينَ رَحمَةً عِندَ بَيتِه الحَرَامِ منهَا سِتُّونَ لِلطَّائفِينَ وَ أربَعُونَ لِلمُصَلِّينَ وَ عِشرُونَ لِلنَّاظِرِينَ.	وقتی به حج می‌روید زیاد به خانه خدا تماشا کنید. خداوند تبارك و تعالی یك صد و بیست رحمت در کنار خانه خود دارد که شصت قسمت آن متعلق به طواف‌کنندگان و چهل قسمت برای نمازگزاران و بیست قسمت به تماشاکنندگان خانه خدا اختصاص دارد.
أقِرُّوا عِندَ المُلتَزَمِ بِمَا حَفِظتُم مِن ذُنُوبِكُم وَ مَا لَم تَحفَظُوا فَقُولُوا وَ مَا حَفِظَتهُ عَلَينَا حَفَظَتُكَ وَ نَسِينَاهُ فَاغفِر لَنَا فَإنَّهُ مَن أقَرَّ بِذَنبِهِ فِي ذَلِكَ المَوضِعِ وَ عَدَّهُ وَ ذَكَرَهُ وَ استَغفَرَ اللهَ مِنهُ كَانَ حَقّاً عَلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ أن يَغفِرَهُ لَهُ.	در ملتزم(پشت خانه خدا) هر چه بیاد دارید از گناهان خود اقرار نمایید و هر چه در خاطر ندارید چنین بگویید: خدایا آنچه ملائکه مأمور بر من از گناهان نوشته‌اند و من فراموش کرده‌ام ببخش، هر که اقرار به گناه خود در این محل بنماید و بشمارد و یاد آورد و استغفار نماید، بر خداوند لازم است که گناهان او را بیامرزد.
تَقَدَّمُوا بِالدُّعَاءِ قَبلَ نُزُولِ البَلَاءِ.	پیش از نزول بلا دعا کنید.
تُفَتَّحُ لَكُم أبوَابُ السَّمَاءِ فِي خَمسِ مَوَاقِيتَ عِندَ نُزُولِ الغَيثِ وَ عِندَ الزَّحفِ وَ عِندَ الأذَانِ وَ عِندَ قِرَاءَةِ القُرآنِ وَ مَعَ زَوَالِ الشَّمسِ وَ عِندَ طُلُوعِ الفَجرِ.	درب‌های آسمان پنج وقت به روی شما گشوده می‌شود: ۱- هنگام نزول باران. ۲- در موقع حمله به دشمن. ۳- موقع اذان. ٤- موقع قرائت قرآن. ٥- هنگام ظهر و موقع طلوع فجر.
مَن غَسَّلَ مِنكُم مَيِّتاً فَليَغتَسِل بَعدَ مَا يُلبِسُهُ أكفَانَهُ .	هر کس مرده‌ای را غسل می‌دهد بعد از کفن کردن، خودش غسل نماید.
زُورُوا مَوتَاكُم فَإنَّهُم يَفرَحُونَ بِزِيَارَتِكُم.	به زیارت مرده‌های خود بروید، آن‌ها از زیارت شما شاد می‌شوند.
وَ لِيَطلُبِ الرَّجُلُ حَاجَتَهُ عِندَ قَبرِ أبِيهِ وَ أمِّهِ بَعدَ مَا يَدعُو لَهُمَا.	شخص حاجت خود را در کنار قبر پدر و مادرش از خدا بخواهد، بعد از اینکه برای آن‌ها دعا کرد.
المُسلِمُ مِرآةُ أخِيهِ فَإذَا رَأيتُم مِن أخِيكُم هَفوَةً فَلَا تَكُونُوا عَلَيهِ وَ كُونُوا لَهُ كَنَفسِهِ وَ أرشِدُوهُ وَ انصَحُوهُ وَ تَرَفَّقُوا لَهُ وَ إيَّاكُم وَ الخِلَافَ فَتُمَزَّقُوا وَ عَلَيكُم بِالقَصدِ تُزلَفُوا وَ تُؤجَرُوا.	مؤمن آینه برادر خویش است. وقتی از برادر خود لغزشی دیدید به زبان او قدم برنداريد، با او همچون خودش باشید، راهنمایی و نصیحت‌اش کنید و مهربان باشید، از اختلاف بپرهیزید که موجب نابودی شما می‌شود و میانه‌روی را از دست ندهید. به یکدیگر نزدیك شوید که پاداش خواهید گرفت.
مَن خَافَ مِنكُمُ الأسَدَ عَلَى نَفسِهِ أو غَنَمِهِ فَليَخُطَّ عَلَيهَا خَطَّةً وَ لِيَقُلِ اللهُمَّ رَبَّ دَانِيَالَ وَ الجُبِّ وَ رَبَّ كُلِّ أسَدٍ مُستَأسِدٍ احفَظنِي وَ احفَظ غَنَمِي.	هر کس از خطر شیر بر خود یا گوسفندش بترسد، یك خط دور آن بکشد و بگوید: اللهم رب دانیال و الجب و رب کل اسد مستأسد احفظنی و احفظ غنمی.

تَصَدَّقُوا بِاللَّيلِ فَإِنَّ الصَّدَقَةَ بِاللَّيلِ تُطفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ جَلَّ جَلَالُهُ.	در شب صدقه بدهید که صدقه شب خشم خدا را فرو می‌نشاند.
احسُبُوا كَلَامَكُم مِن أَعمَالِكُم يَقِلَّ كَلَامُكُم إِلَّا فِي خَيرٍ.	سخن خود را از جمله اعمال خویش بدانید. سخن کم بگویید مگر در راه خیر.
أَنفِقُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ فَإِنَّ المُنفِقَ بِمَنزِلَةِ المُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللهِ.	انفاق کنید از آنچه خدا به شما روزی داده، زیرا انفاق‌کننده همچون مجاهد در راه خدا است.
فَمَن أَيقَنَ بِالخَلَفِ سَخَت نَفسُهُ بِالنَّفَقَةِ مَن كَانَ عَلَى يَقِينٍ فَشَكَّ فَليَمضِ عَلَى يَقِينِه فَإِنَّ الشَّكَّ لَا يَنقُضُ اليَقِينَ.	هر کس یقین به این دارد که صدقه او را خداوند عوض می‌دهد، از دل به انفاق اقدام می‌کند. هر کس یقین داشته ولی سپس شك به او عارض شده، همان یقین را بکار برد که شك موجب نقض یقین نمی‌شود.
لَا تَشهَدُوا قَولَ الزُّورِ.	بر سخن نادرست گواهی ندهید.
لَا تَجلِسُوا عَلَى مَائِدَةٍ يُشرَبُ عَلَيهَا الخَمرُ فَإِنَّ العَبدَ لَا يَدرِي مَتَى يُؤخَذُ.	بر سر سفره‌ای که شراب خورده می‌شود ننشینید، زیرا بنده نمی‌داند چه وقت جان او را می‌گیرند.
إِيَّاكُم وَ الكَسَلَ فَإِنَّهُ مَن كَسِلَ لَم يُؤَدِّ حَقَّ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ.	از کسل بودن بپرهیزید. هر کس کسالت بورزد حق خدا را نخواهد پرداخت.
مِنَ المُنتِنِ الرِّيحِ الَّذِي يُتَأَذَّى بِهِ تَعَهَّدُوا أَنفُسَكُم فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ يُبغِضُ مِن عِبَادِهِ القَاذُورَةَ الَّذِي يَتَأَنَّفُ بِهِ مَن جَلَسَ إِلَيهِ.	از بوی بد که موجب آزار و اذیت است(دوری کنید و) مراقب خود باشید، زیرا خداوند دشمن می‌دارد بنده‌ای را که کثیف است و مردم همنشین او از وی متنفرند.
بَادِرُوا بِعَمَلِ الخَيرِ قَبلَ أَن تُشغَلُوا عَنهُ بِغَيرِه.	به کار نیك مبادرت کنید پیش از آنکه گرفتار کار دیگری شوید.
المُؤمِنُ نَفسُهُ مِنهُ فِي تَعَبٍ وَ النَّاسُ مِنهُ فِي رَاحَةٍ.	مؤمن خویشتن را به زحمت می‌اندازد ولی مردم از دست او آسوده هستند.
لِيَكُن جُلُّ كَلَامِكُم ذِكرَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ.	بیشتر سخن شما یاد خدا باشد.
احذَرُوا الذُّنُوبَ فَإِنَّ العَبدَ لَيُذنِبُ فَيَحبِسُ عَنهُ الرِّزقَ.	از گناهان بپرهیزید. بنده که گناه می‌کند، روزی از او باز داشته می‌شود.
حَصِّنُوا أَموَالَكُم بِالزَّكَاةِ.	اموال خویش را با زکات حفظ کنید.
الصَّلَاةُ قُربَانُ كُلِّ تَقِيٍّ.	نماز وسیله تقرّب هر پرهیزکار است.
التَّقدِيرُ نِصفُ العَيشِ.	تقدیر و اندازه صحیح، نصف زندگی است.
الهَمُّ نِصفُ الهَرَمِ.	غم و غصه نصف پیری است.
مَا عَالَ امرُؤٌ اقتَصَدَ.	شخصی که میانه روی کند، محتاج نمی‌شود.
ما عَطِبَ امرُؤٌ استَشَارَ.	سرزنش نمی‌شود کسی که مشورت نماید.

لِکُلِّ شَیءٍ ثَمَرَةٌ وَ ثَمَرَةُ المَعرُوفِ تَعجِیلُهُ.	هر چیز میوه‌ای دارد، ثمره نیکی عجله کردن در آن است.
مَن أَیقَنَ بِالخَلَفِ جَادَ بِالعَطِیَّةِ.	هر که یقین به عوض داشته باشد، از بخشش مضایقه ندارد.
مَن أَحزَنَ وَالِدَیهِ فَقَد عَقَّهُمَا.	هر که پدر و مادر خود را محزون نماید، عاقّ آن‌ها شده است.
استَنزِلُوا الرِّزقَ بِالصَّدَقَةِ.	روزی را با صدقه فرود آورید.
ادفَعُوا أَموَاجَ البَلَاءِ عَنکُم بِالدُّعَاءِ قَبلَ وُرُودِ البَلَاءِ فَوَ الَّذِی فَلَقَ الحَبَّةَ وَ بَرَأَ النَّسَمَةَ لَلبَلَاءُ أَسرَعُ إِلَی المُؤمِنِ مِنِ انحِدَارِ السَّیلِ مِن أَعلَی التَّلعَةِ إِلَی أَسفَلِهَا وَ مِن رَکضِ البَرَاذِینِ.	امواج سهمگین بلا را از خود به وسیله دعا دفع کنید. قسم به آن پروردگاری که دانه را شکافت و انسان را آفرید حرکت بلا به سوی مؤمن سریع‌تر از حرکت سیل است از شیب‌های تند به پایین درّه و از سرعت راه رفتن اسب‌ها.
السَّعِیدُ مَن وُعِظَ بِغَیرِهِ فَاتَّعَظَ.	سعید کسی است که از دیگران پند بگیرد و خویشتن را بسازد.
لَا نَذرَ فِی مَعصِیَةٍ.	نذر در کار نامشروع صحیح نیست.
وَ لَا یَمِینَ فِی قَطِیعَةٍ.	قسم در مورد قطع رحم درست نیست.
الدَّاعِی بِلَا عَمَلٍ کَالرَّامِی بِلَا وَتَرٍ.	دعاکننده بدون عمل، مانند تیراندازی است که کمانش زه نداشته باشد.
لِتَطَیَّبِ المَرأَةُ المُسلِمَةُ لِزَوجِهَا.	باید زن مسلمان خویشتن را برای شوهر بیاراید.
المَقتُولُ دُونَ مَالِهِ شَهِیدٌ.	کسی که در راه دفاع از مال خود کشته شود، شهید است.
لَا صَمتَ یَوماً إِلَی اللَّیلِ إِلَّا بِذِکرِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ.	خاموشی یك روز تا شب صحیح نیست مگر با ذکر خدای عزیز.
تَعَرَّضُوا لِلتِّجَارَةِ فَإِنَّ فِیهَا غِنًی لَکُم عَمَّا فِی أَیدِی النَّاسِ فَإِنَّ اللهَ یُحِبُّ المُحتَرِفَ الأَمِینَ.	خویشتن را به تجارت وادارید زیرا در تجارت بی‌نیازی از مال مردم به وجود می‌آید. خداوند پیشه‌وران را دوست می‌دارد.
لَیسَ عَمَلٌ أَحَبَّ إِلَی اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِنَ الصَّلَاةِ فَلَا یَشغَلَنَّکُم عَن أَوقَاتِهَا شَیءٌ مِن أُمُورِ الدُّنیَا فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ ذَمَّ أَقوَاماً فَقَالَ الَّذِینَ هُم عَن صَلَاتِهِم سَاهُونَ یَعنِی أَنَّهُم غَافِلُونَ استَهَانُوا بِأَوقَاتِهَا.	هیچ کاری در نزد خدا محبوب‌تر از نماز نیست. مبادا کاری از کارهای دنیا شما را از اوقات نماز به خود مشغول دارد. خداوند تبارك و تعالی سرزنش کرده گروهی که: «الَّذِینَ هُم عَن صَلَاتِهِم سَاهُونَ» یعنی آن‌هایی که غافل و بی‌اهمیت به وقت‌های آن هستند.
البِرُّ لَا یَبلَی.	کار نیك کهنه نمی‌شود.

وَ اللهُ الجَلِيلُ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوا وَ الَّذِينَ هُم مُحسِنُونَ	خداوند عزیز با کسانی هست که پرهیزکار و نیکوکارند.
المُؤمِنُ لَا يَغُشُّ أَخَاهُ وَ لَا يَخُونُهُ وَ لَا يَخذُلُهُ وَ لَا يَتَّهِمُهُ وَ لَا يَقُولُ لَهُ أَنَا مِنكَ بَرِيءٌ.	مؤمن به برادرش غش نمی‌زند و به او خیانت نمی‌کند. نه او را خوار می‌نماید و نه متهم می‌دارد و نمی‌گوید من از تو بیزارم.
اطلُب لأَخِيكَ عُذراً فَإِن لَم تَجِد لَهُ عُذراً فَالتَمِس لَهُ عُذراً.	برای برادرت به دنبال بهانه باش اگر بهانه‌ای نیافتی کوشش نما تا بهانه‌ای پیدا شود.
لَا تُعَاجِلُوا الأَمرَ قَبلَ بُلُوغِهِ فَتَندَمُوا.	عجله در کار نداشته باشید قبل از موقع آن، که موجب پشیمانی می‌شود.
لَا يَطُولَنَّ عَلَيكُمُ الأَمَدُ فَتَقسُوَ قُلُوبُكُم.	زمان به نظر شما طولانی، که موجب قساوت قلب می‌گردد.
ارحَمُوا ضُعَفَاءَكُم وَ اطلُبُوا الرَّحمَةَ مِنَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ بِالرَّحمَةِ لَهُم.	به ناتوانان خود رحم کنید و رحمت خدا را با رحم نمودن به آن‌ها بجویید.
إِيَّاكُم وَ غَيبَةَ المُسلِمِ فَإِنَّ المُسلِمَ لَا يَغتَابُ أَخَاهُ وَ قَد نَهَى اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَن ذَلِكَ فَقَالَ تَعَالَى وَ لَا يَغتَب بَعضُكُم بَعضاً أَ يُحِبُّ أَحَدُكُم أَن يَأكُلَ لَحمَ أَخِيهِ مَيتاً.	از غیبت شخص مسلمان بپرهیزید. مسلمان به غیبت برادر خود نمی‌پردازد. خداوند این کار را نهی نموده و می‌فرماید: و دنبال سر یکدیگر غیبت مکنید، آیا یکی از شما هست که دوست بدارد گوشت برادر مرده خود را بخورد؟
مَن تَخَلَّفَ عَنَّا هَلَكَ.	هر که از ما کناره گیرد، هلاك می‌شود.
صُومُوا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فِي كُلِّ شَهرٍ فَهِيَ تَعدِلُ صَومَ الدَّهرِ وَ نَحنُ نَصُومُ خَمِيسَينِ بَينَهُمَا الأَربِعَاءُ لأَنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ خَلَقَ جَهَنَّمَ يَومَ الأَربِعَاءِ.	هر ماه سه روز را روزه بگیرید که معادل روزه تمام عمر است و ما دو پنج شنبه را روزه می‌گیریم که در وسط آن یك چهارشنبه است، زیرا خداوند جهنم را در روز چهارشنبه آفریده است.
تُوبُوا إِلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ ادخُلُوا فِي مَحَبَّتِهِ فَإِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ المُتَطَهِّرِينَ وَ المُؤمِنُ تَوَّابٌ.	توبه کنید در پیش خدا و خویشتن را داخل محبت او نمایید، زیرا خداوند توابین و مطهرین را دوست می‌دارد. مؤمن بسیار توبه‌کننده است.
وَ أَوفُوا بِالعَهدِ إِذَا عَاهَدتُم.	به عهد خویش وفادار باشید.
إِذَا ضَاقَ المُسلِمُ فَلَا يَشكُوَنَّ رَبَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ لِيَشكُ إِلَى رَبِّهِ الَّذِي بِيَدِهِ مَقَالِيدُ الأُمُورِ.	هر گاه مسلمان در تنگدستی قرار گرفت شکایت از خدایش نکند و درد دل خویش را به خدای خویش بگوید، که کلید تمام امور و تدبیر آن‌ها در دست اوست.
إِذَا وَسوَسَ الشَّيطَانُ إِلَى أَحَدِكُم فَليَتَعَوَّذ بِاللهِ وَ لِيَقُل آمَنتُ بِاللهِ وَ بِرَسُولِهِ مُخلِصاً لَهُ الدِّينَ	هر گاه شیطان در دل تو وسوسه کرد به خدا پناه ببر و بگو: آمنت بالله و برسوله مخلصا له الدین.
اطرَحُوا سُوءَ الظَّنِّ بَينَكُم فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ نَهَى عَن ذَلِكَ	بدگمانی را از میان خود دور افکنید. خداوند از این کار نهی نموده است.

وَ الْمُنتَظِرُ لِأَمرِنَا کَالْمُتَشَحِّطِ بِدَمِهِ فِي سَبِیلِ اللهِ	کسی که منتظر امر ما است مانند آغشته به خونی است در راه خدا.
إِذَا دَخَلَ أَحَدُکُم مَنزِلَهُ فَلیُسَلِّم عَلَى أَهلِهِ یَقُولُ السَّلَامُ عَلَیکُم فَإِن لَم یَکُن لَهُ أَهلٌ فَلیَقُل السَّلَامُ عَلَینَا مِن رَبِّنَا وَ لِیَقرَأ قُل هُوَ اللهُ أَحَدٌ حِینَ یَدخُلُ مَنزِلَهُ فَإِنَّهُ یَنفِي الفَقرَ	هر کدام از شما که وارد منزل خود شد به اهل منزل سلام کند و بگوید: السلام علیکم، اگر کسی در خانه نباشد بگوید: السلام علینا من ربنا و هنگام ورود به منزل قُل هُوَ اللهُ أَحَدٌ را بخواند، که موجب از میان رفتن فقر می‌شود.
إِذَا قَامَ أَحَدُکُم إِلَى الصَّلَاةِ فَلیُصَلِّ صَلَاةَ مُوَدِّعٍ.	هر گاه به نماز می‌ایستید نماز را چنان که می‌خواهید وداع از نماز نمایید، بخوانید.
تَزَوَّد مِنَ الدُّنیَا فَإِنَّ خَیرَ مَا تَزَوَّدتَ مِنهَا التَّقوَى.	از دنیا توشه بردار، بهترین توشه دنیا تقوا است.
فَلَا تَأکُلُوا إِلَّا مَا عَرَفتُم.	نخورید مگر آنچه را می‌شناسید.
الغِنَاءُ نَوحُ إِبلِیسَ عَلَى الجَنَّةِ.	غنا، زاری ابلیس بر بهشت است.
مَن قَالَ لِمُسلِمٍ قَولًا یُرِیدُ بِهِ انتِقَاصَ مُرُوَّتِهِ حَبَسَهُ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِي طِینَةِ خَبَالٍ حَتَّى یَأتِيَ مِمَّا قَالَ بِمَخرَجٍ.	هر کس به مسلمانی حرفی بگوید که بخواهد شخصیت او را خرد کند، خداوند او را در چرك و کثافت جهنم زندانی می‌کند، تا بتواند از عهده آن حرف برآید.
مَن عَبَدَ الدُّنیَا وَ آثَرَهَا عَلَى الآخِرَةِ استَوخَمَ العَاقِبَةَ.	هر که دنیا پرست باشد و دنیا را بر آخرت مقدم دارد، سرانجام وخیمی خواهد داشت.
مَن رَضِيَ مِنَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ بِمَا قَسَمَ لَهُ استَرَاحَ بَدَنُهُ.	هر که از خدا راضی باشد به آنچه روزی‌اش نموده، خویشتن را آسوده نموده است.
خَسِرَ مَن ذَهَبَت حَیَاتُهُ وَ عُمُرُهُ فِیمَا یُبَاعِدُهُ مِنَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ.	زیانکار است کسی که عمر و زندگی‌اش در راهی به سر رفته که از خدا دور شده است.
لَو یَعلَمُ المُصَلِّي مَا یَغشَاهُ مِن جَلَالِ اللهِ مَا سَرَّهُ أَن یَرفَعَ رَأسَهُ مِن سُجُودِهِ.	اگر نمازگزار بداند چقدر از جلال خدا او را فرا گرفته، خوششش نمی‌آید سر از سجده بردارد.
إِیَّاکُم وَ تَسوِیفَ العَمَلِ بَادِرُوا بِهِ إِذَا أَمکَنَکُم مَا کَانَ لَکُم مِن رِزقٍ فَسَیَأتِیکُم عَلَى ضَعفِکُم وَ مَا کَانَ عَلَیکُم فَلَن تَقدِرُوا أَن تَدفَعُوهُ بِحِیلَةٍ.	بپرهیزید از به تأخیر انداختن کارها، وقتی امکان پذیرفت فوری انجام دهید، هر چه روزی شما باشد با وجود ضعفتان به زودی می‌رسد، و هر چه به ضرر شما باشد نمی‌توانید با حیله دفع کنید.
مُرُوا بِالمَعرُوفِ وَ انهَوا عَنِ المُنکَرِ وَ اصبِرُوا عَلَى مَا أَصَابَکُم.	به کار خوب امر کنید و از کار بد باز دارید و بر آنچه به شما می‌رسد صبر کنید.

إذَا لَقِيتُم إخوَانَكُم فَتَصَافَحُوا وَ أَظهِرُوا لَهُمُ البَشَاشَةَ وَ البِشرَ تَتَفرَّقُوا وَ مَا عَلَيكُم مِنَ الأَوزَارِ.	وقتی با برادران خود برخورد کردید مصافحه کنید، اظهار خوشحالی و شادی کنید که با این کار وقتی از هم جدا شوید، تمام گناهانتان از بین رفته است.
قَد ذَهَبَت إذَا عَطَسَ أَحَدُكُم فَسَمِّتُوهُ قُولُوا يَرحَمُكُمُ الله وَ يَقُولُ الله تَبَارَكَ وَ تَعَالَى وَ إذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأحسَنَ مِنها أو رُدُّوها.	هر کدام از شما عطسه کرد برایش دعا کنید و بگویید:(یرحمکم الله). خداوند می‌فرماید: چون به شما درودی گویند در پاسخ درودی بهتر از آن گویید و یا حد اقل همان را باز گویید.
مَا تُكَافِي عَدُوَّكَ بِشَيءٍ أَشَدَّ عَلَيهِ مِن أَن تُطِيعَ الله فِيهِ وَ حَسبُكَ أَن تَرَى عَدُوَّكَ يَعمَلُ بِمَعَاصِي الله عَزَّ وَ جَلَّ.	دشمن خود را به چیزی شدیدتر از این مکافات نکردی که ببیند تو خدا را اطاعت می‌کنی در مورد او، و برای تو همین بس که مشاهده کنی دشمنت عمل به معصیت می‌نماید.
الدُّنيَا دُوَلٌ فَاطلُب حَظَّكَ مِنهَا بِأَجمَلِ الطَّلَبِ حَتَّى تَأتِيَكَ دَولَتُكَ	دنیا دست به دست می‌گردد. بهره خود را به نیکوترین جستجو و طلب از آن بگیر، تا دولت تو برسد.
المُؤمِنُ يَقظَانُ مُتَرَقِّبٌ خَائِفٌ يَنتَظِرُ إحدَى الحُسنَيَينِ وَ يَخَافُ البَلَاءَ حَذَراً مِن ذُنُوبِهِ رَاجِي رَحمَةِ الله عَزَّ وَ جَلَّ لَا يَعرَى. المُؤمِنُ مِن خَوفِهِ وَ رَجَائِهِ يَخَافُ مِمَّا قَدَّمَ وَ لَا يَسهُو عَن طَلَبِ مَا وَعَدَهُ الله وَ لَا يَأمَنُ مِمَّا خَوَّفَهُ الله عَزَّ وَ جَلَّ.	مؤمن بیدار و مترقب و ترسان است و انتظار یکی از دو مژده پیروزی را دارد و از بلا ترسان است. از گناه خود می‌ترسد. امید به رحمت خدا دارد. مؤمن خالی از خوف و رجاء نیست، از کارهای قبل خود می‌ترسد و غفلت از جستن وعده خدا ندارد و مطمئن نیست که دجار مصائب و مشکلات و عذاب الهی نمی‌شود.
مَن كَمَلَ عَقلُهُ حَسُنَ عَمَلُهُ وَ نَظَرُهُ لِدِينِهِ.	هر که عقلش کامل شود عملش نیکو می‌گردد و نظر و توجهش برای دینش قرار می‌گیرد.
سابِقُوا إلى مَغفِرَةٍ مِن رَبِّكُم وَ جَنَّةٍ عَرضُهَا السَّمَاوَاتُ وَ الأَرضُ أُعِدَّت لِلمُتَّقِينَ فَإنَّكُم لَن تَنَالُوهَا إلَّا بِالتَّقوَى.	سبقت بگیرید به سوی مغفرت پروردگار خود و بهشتی که عرض آن آسمان‌ها و زمین است. بهشتی که آماده شده برای متقین، پس به آن بهشت نمی‌رسید مگر به وسیله تقوا.
سَمُّوا أَولَادَكُم فَإن لَم تَدرُوا أَ ذَكَرٌ هُم أَم أُنثَى فَسَمُّوهُم بِالأَسمَاءِ الَّتِي تَكُونُ لِلذَّكَرِ وَ الأُنثَى فَإنَّ أَسقَاطَكُم إذَا لَقُوكُم فِي القِيَامَةِ وَ لَم تُسَمُّوهُم يَقُولُ السِّقطُ لِأَبِيهِ أَ لَا سَمَّيتَنِي وَ قَد سَمَّى رَسُولُ الله صلى الله عليه و آله مُحَسِّناً قَبلَ أَن يُولَدَ.	برای فرزندان خود نام بگذارید. اگر نمی‌دانید پسر است یا دختر نامی بگذارید که صلاحیت برای هر دو دارد، زیرا بچه‌های سقط شده شما وقتی قیامت شما را ببینند اگر نام نگذاشته باشید به پدرش می‌گوید: چرا برایم نام ننهادی؟ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای محسن قبل از تولد نام گذاشت.

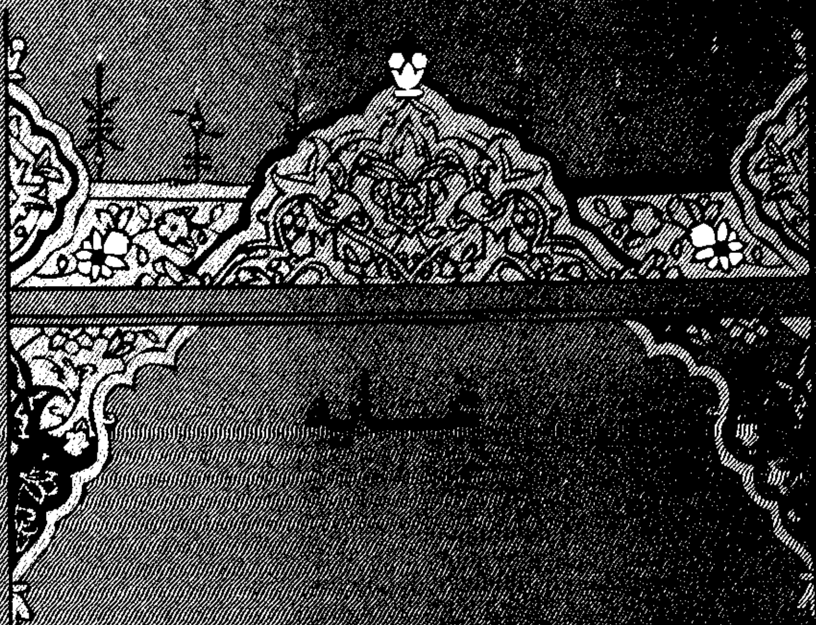
الْمُنتَظِرُ وَقتَ الصَّلَاةِ بَعدَ الصَّلَاةِ مِن زُوَّارِ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ حَقٌّ عَلَى اللهِ تَعَالَى أَن يُكرِمَ زَائِرَهُ وَ أَن يُعطِيَهُ مَا سَأَلَ.	کسی که انتظار وقت نماز را دارد، پس از انجام نماز از زوار خدا است، شایسته است که خدا زوار خود را گرامی دارد و خواسته او را عنایت کند.
الحَاجُّ وَ الْمُعتَمِرُ وَفدُ اللهِ وَ حَقٌّ عَلَى اللهِ تَعَالَى أَن يُكرِمَ وَفدَهُ وَ يَحبُوَهُ بِالمَغفِرَةِ.	حاجی و عمره‌گزار میهمان خدا هستند، بر خدا است که میهمان خود را گرامی دارد و او را با مغفرت خویش مورد محبت قرار دهد.
الصَّدَقَةُ جُنَّةٌ عَظِيمَةٌ مِنَ النَّارِ لِلمُؤمِنِ وَ وِقَايَةٌ لِلكَافِرِ مِن أَن يَتلَفَ مَن أَتلَفَ مَالَهُ يُعَجِّلُ لَهُ الخَلَفُ وَ دُفِعَ عَنهُ البَلَايَا وَ ما لَهُ فِي الآخِرَةِ مِن نَصِيبٍ.	صدقه سپر بزرگی از آتش برای مؤمن است و موجب نگهداری کافر است(از تلف شدن) و به او عوض می‌دهد و از او دفع می‌کند ولی در آخرت بهره‌ای ندارد.
أَخبَثُ الأَعمَالِ مَا وَرَّثَ الضَّلَالَ.	بدترین کارها کاری است که موجب گمراهی شود.
وَ خَيرُ مَا اكتُسِبَ أَعمَالُ البِرِّ.	بهترین کاسبی کار نیك است.
السُّؤَالُ بَعدَ المَدحِ فَامدَحُوا اللهَ ثُمَّ سَلُوا الحَوَائِجَ أَثنُوا عَلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ امدَحُوهُ قَبلَ طَلَبِ الحَوَائِجِ.	درخواست پس از ستایش است. خدا را بستایید آنگاه حوایج خویش را بخواهید. ثنای پروردگار را بکنید و او را مدح نمایید قبل از آنکه درخواست حاجت نمایید.


کتابنامه

قرآن کریم
امام سجاد ﷺ، **الصحیفه السجادیه**، قم، الهادی، ۱۴۱۸ق.
امام صادق ﷺ، **مصباح الشریعه**، ترجمه حسن مصطفوی، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۶۰ ش.
ابن طاوس، علی بن موسی، **مهج الدعوات و منهج العبادات**، قم، دار الذخائر، ۱۴۱۱ق.
ابن منظور محمدبن مکرم، **لسان العرب**، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ق.
اوجبی، علی، **مناجات الهیات حضرت امیر** ﷺ، تهران، نشر وزارت ارشاد، ۱۳۷۸ش.
پاینده، ابو القاسم، **نهج الفصاحه مجموعه کلمات قصار حضرت رسول** ﷺ، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲ش.
تمیمی آمدی، عبد الواحد، **تصنیف غرر الحکم و درر الکلم**، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ش.
مشکینی، علی، **تحریر المواعظ العددیه**، قم، الهادی، ۱۴۲۴ق.
حرّانی، ابومحمد، **تحف العقول عن آل الرسول** ﷺ، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
حکیمی، اخوان، **الحیات**، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰ش.
اخوت، احمد رضا، **پرورش تفکّر قرآنی**، قم، کتاب فردا، ۱۳۹۰ش.
اخوت، احمد رضا، **تبیین عناصر ساختار وجودی انسان**، قم، کتاب فردا، ۱۳۹۰ش.

اخوت، احمد رضا، چیت چیان، هانی، **پرورش تفکّر بنیادی**، قم، کتاب فردا، ۱۳۹۰ش.
اخوت، احمد رضا، قاسمی، مریم، **تدبر؛ چیستی، چرایی و چگونگی**، قم، کتاب فردا، ۱۳۹۰ش.
سلیم بن قیس هلالی، **کتاب سلیم بن قیس الهلالی**، قم، هادی، ١٤٠٥ق.
دیلمی، شیخ حسن، **ارشاد القلوب إلی الصواب**، قم، شریف رضی، ١٤١٢ق.
راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **المفردات فی غریب القرآن**، دمشق و بیروت، دارالعلم الدار الشامیة، ١٤١٢ق.
رسولی محلاتی، سید هاشم، **صحیفه علویه**، تهران، انتشارات اسلامی، ١٣٦٩ش.
رضی، محمد بن بابویه قمی، **نهج البلاغه**، قم، هجرت، ١٤١٤ق.
صدوق، محمد بن بابویه، **ثواب الاعمال و عقاب الأعمال**، قم، دار الرضی، ١٤٠٦ق.
صدوق، محمد بن بابویه، **عیون اخبار الرضا** علیه السلام، تهران، نشر جهان، ۱۳۷۸ ق.
صدوق، محمدبن بابویه قمی، **الخصال**، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ق.
دیلمی، حسن، **ارشاد القلوب إلی الصواب**، قم، شریف رضی، ١٤١٢ق.
طباطبایی، محمد حسین، **سنن النبی** صلی الله علیه و آله، تهران،کتاب فروشی اسلامیه، ۱۳۷۸ش.
طباطبایی، سید محمد حسین، **المیزان فی تفسیر القرآن**، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ١٣٧٤ش.
طبرسی، حسن، **مکارم الأخلاق**، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰ش.
عاملی، محمد بن الحسن، **تفصیل وسائل الشیعه إلی تحصیل مسائل الشریعه**، قم، آل البیت، ۱٤۰۹ق.
محمدی، عبدالله، هوشمند، مهدی، **مشکات الانوار**، دارالثقلین، ۱۳۷۹ش.
فراهیدی، خلیل بن احمد، **کتاب العین**، قم، هجرت، ١٤١٠ق.
فلسفی، محمد تقی، **الحدیث–روایات تربیتی**، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ١٣٦٨ش.
فیض کاشانی، ملامحسن، **محجة البیضاء**، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۳ق.
قرشی، سید علی اکبر، **قاموس قرآن**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ش.
کلینی، محمدبن یعقوب، **الکافی**، تهران، اسلامیه، ١٣٦٢ش.
کراجکی، ابو الفتح، **کنز الفوائد**، قم، دارالذخائر، ١٤١٠ق.
مجاهدی، محمد علی، **پاداش نیکی‌ها و کیفر گناهان**، قم، انتشارات سرور،۱۳۸۱ش.
مجلسی، محمد باقر، **بحارالأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار**، تهران، اسلامیه.
روحی، محمد، **ادب حضور**، قم، انتشارات انصاری،۱۳۸۰ش.
مصطفوی، سید حسن، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ١٣٦٠ش.
مهدوی دامغانی، محمود، **روضة الواعظین**، تهران، نشر نی، ١٣٦٦ش.

نجفی، محمد جواد، **زندگانی حضرت امام حسین** ﷺ، تهران، اسلامیه، **۱۳٦٤**ش.
نوری، میرزا حسین، **مستدرک الوسائل**، قم، مؤسسه آل البیت، ۱٤۰۸ق.



تعابیر، مفاهیم و اصطلاحات

الف

ز

س

ش

ص

ی

Foundation and Skills of Planning

Ahmad Reza Okhovat, Sara Shahidzadeh

Management and planning in life, is conscious effort to optimize use of every moment of life that starts with recognizing true needs from false needs and therefore, comprehensive and appropriate programs designed to meet the needs in order to selecting and achieving proper purposes toward prosperous life. Effort in the way of intended purposes and finally evaluation the overall performance and preventing of harms and obstacles to success in planning, will lead the person to his real life and eternal bliss.

Ketab-e Farda Publishers

00982517746992

www.BookRoom.ir

37155-8137; **Qom; Iran;**

مبادئ ومهارات التخطيط

احمدرضا اخوت، سارا شهيدزاده

الإدارة والتخطيط في الحياة هى محاولة و مجاهدة واعية لأستخدام الحياة في كل لحظات التى تبدء مع فهم الاحتياجات الحقيقية و تفصيلها عن احتياجات الكاذبة، حتى توصل الي تصميم برامج مناسبة وشاملة لرفع الاحتياجات من أجل تحديد الوصول لأغراض المناسبة، ومن أجل تحقيق حياة مزدهرة. المحاولة فى سبيل الأغراض المقصودة و فى النهاية تقييم الأداء الكلي و منع الإصابات و الحواجز التي تحول دون النجاح في التخطيط، توصل الأنسان الى حياته الحقيقية و سعادته الأبدية.

مؤسّسة كتاب فردا
مركز الطباعة و النشر و التّوزيع

www.Bookroom.ir

٠٠٩٨٢٥١٧٧٤٦٩٩٢

ايران، قم، ٣٧١٥٥-٨١٣٧

نظام موضوعات و محصولات کتاب فردا

■ معارف قرآن و اهل بیت علیهم السلام

* تدبر؛ چیستی، چرایی، چگونگی/ احمدرضا اخوت و مریم قاسمی
* تبیین عناصر ساختار وجودی انسان/ احمدرضا اخوت
* مبانی و روش‌های جهاد نرم/ احمدرضا اخوت، کاظم حاجی رجبعلی
* مبانی و مهارت‌های تفکر پرسشی/ احمدرضا اخوت، هانی چیت‌چیان
* پرورش تفکر قرآنی/ احمدرضا اخوت
* پرورش تفکر بنیادی/ احمدرضا اخوت، هانی چیت‌چیان
* مبانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی/ احمدرضا اخوت، سارا شهیدزاده

■ تشیع

■ بعثت، غدیر، عاشورا، مهدویت

■ ادیان و پیامبران الهی

■ مبانی نظری دین و کلام جدید

■ عرفان و فلسفه

■ انقلاب اسلامی و حکومت دینی

■ امام و رهبری

* شکوه فرمان/ فخرالائمه

■ فرهنگ پایداری

* ایستگاه آسمان/ محمد مهدی بهداروند
* تا کوچه‌های آسمان/ محمد مهدی بهداروند
* شب بی‌ستاره/ محمد مهدی بهداروند
* اینجا کلف است/ محمد مهدی بهداروند

■ فرهنگ و تمدن

■ اسلام و مدرنیته

* گفتمان تجدد/ محمدرضا خاکی قراملکی
* روش‌شناسی انتقادی حکمت صدرایی/ حمید پارسانیا

■ مطالعات غرب

■ آمریکا و صهیونیسم

■ علم و تکنولوژی

* تحلیل هویت علم دینی و علم مدرن/ محمدرضا خاکی قراملکی
* فایرابند و معقولیت معرفت علمی/ امیر مهدی بخشی زاده

■ تاریخ

■ جامعه

* هویت ما/ حسین کچوییان

■ انسان

■ زن و خانواده

■ کودکان و نوجوانان

■ هنر و ادبیات

* اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله در شعر شاعران کرد/ بهروز خیریه

■ چندرسانه‌ای

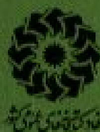
* میثاق خون/ استاد سید محمدمهدی میرباقری
* اشتیاق بندگی/ استاد سید محمدمهدی میرباقری
* شیطان بزرگ
* مستند ظهور

۷

معارف قرآن و اهل بیت

Foundations and Skills of Planning

مدیریت و برنامه‌ریزی در زندگی، سعی و تلاشی آگاهانه در استفاده بهینه از لحظه لحظه زندگی است که با شناخت نیازهای حقیقی و تفکیک آن از نیازهای کاذب، آغاز شده در جهت انتخاب و دستیابی به مقاصدی صحیح در راستای زندگی سعادتمند، به طراحی برنامه‌هایی همه جانبه و مناسب برای رفع نیازها می‌پردازد. تلاش در راه مقاصد در نظر گرفته شده و در نهایت ارزیابی از عملکرد همه جانبه و جلوگیری از آسیب‌ها و موانع موفقیت در برنامه‌ریزی، فرد را به زندگی حقیقی خود و سعادت جاودانه‌اش رهنمون می‌سازد.





۰۲۵۱ - ۷۷۴ ۶۹ ۹۲
www.bookroom.ir